За каждое письмо — гонорар 500 рублей

Российская научно-популярная газета

№8 (328)
апрель 2009

Айболит

Здоровье Медицина Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

5 способов снять боль при грыже диска

Лазерная коррекция зрения

Возрастная гипертония

Сенсации

СЛЕПОЙ УЖЕ РАЗЛИЧАЕТ ПРЕДМЕТЫ

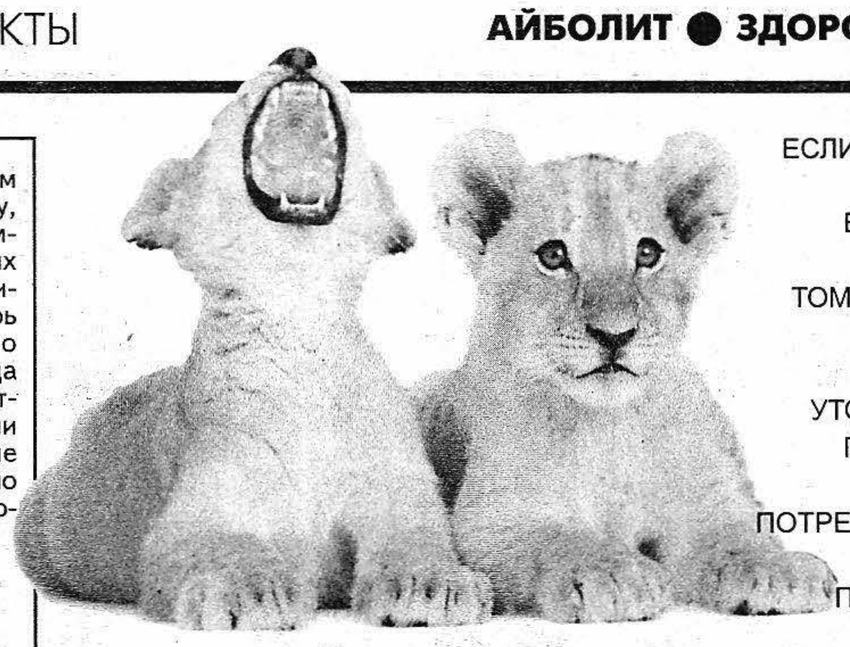
Слепой от рождения мальчик с детским церебральным параличом уже различает очертания предметов. Женщина с тяжелой формой болезни Альцгеймера начала вспоминать утерянные бытовые навыки. Это не чудеса, а реальные пациенты, принявшие участие в российских исследованиях стволовых клеток пуповинной крови. Они проходят с ошеломляющими результатами. В медицинскую практику метод пока еще не введен, но, возможно, это случится очень скоро.

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПРОВЕРЬ СЕРДЦЕ

Существует связь между уровнем холестерина и заболеваниями суставов. Это впервые проследили читинские ученые. Оказалось, что у людей с ранним остеоартрозом чаще, чем у других, нарушается соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина. И, следовательно, быстрее развивается атеросклероз. Кроме того, воспаление в суставах неблагоприятно влияет на состояние стенок сосудов организма. И сердца в том числе. Все это приводит к тому, что молодые люди с проблемными суставами быстрее, чем их сверстники, заболевают ишемической болезнью сердца. Теперь медики рекомендуют тщательно обследовать состояние сердца и сосудов у тех, кто обращается к врачу с жалобами на боли в суставах. Вовремя принятые меры позволят уменьшить число ранних заболеваний сердца и сосудов.

ФИЛЬТР ОТЛОВИТ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ

Оригинальное средство борьбы с онкологическими заболеваниями предложили ученые. Это антираковый фильтр, он по виду напоминает обыкновенный стент, какие давно устанавливают в артерии при лечении атеросклероза. Внутри фильтра — специально подобранные белки, они вылавливают из крови раковые клетки и запускают в них процесс самоуничтожения. После этого раковые клетки попадают обратно в кровоток и в течение двух дней погибают. Первые испытания фильтра показали, что он уничтожает до 30% раковых клеток.



ЕСЛИ ПЕРЕД ЕДОЙ ВЫПИТЬ СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ГОЛОДА, ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ТРЕТЬ ПОРЦИИ.

Знаете ли вы, что...

● **Частые зевки указывают на перегрев головного мозга.** Зеваем мы при температурной перегрузке мозга с единственной целью — охладить разгоряченное сознание. Во время переутомления или при переходе от бодрствования ко сну и наоборот кровь приливает к голове, и температура поднимается. Поэтому мы зеваем и во время болезни.

● **Свистеть полезно.** Если регулярно насвистывать любимые мелодии, можно избавиться от депрессий, укрепить легкие. К тому же свист — идеальная гимнастика, предотвращающая появление морщин в нижней части лица. Для пользы здоровья полезно свистеть 15–20 минут в день.

● **Игру на барабане** врачи рекомендуют как лекарство от алкогольной и наркотической зависимости, аутизма и психических расстройств. Игра на ударных снимает стресс и снижает артериальное давление. Кроме того, это прекрасное физическое упражнение. Оно стимулирует участки мозга, благодаря которым две руки и две ноги стучат каждая свое.

Новости

УНИКАЛЬНЫЕ операции по имплантации локтевых суставов будут проводить в Центре Илизарова со второй половины 2009 года. Это позволит решить проблемы людей с тяжелыми переломами головок плечевой и локтевой кости, неподвижностью и контрактурами локтевых суставов.

НА КУБЕ завершены испытания вакцины против рака простаты. Вакцина «Эберпровак» с успехом опробована на пациентах, страдающих от рака простаты в развитой стадии.

ДИЕТОЛОГИ в Великобритании разработали любопытную диету для полных людей. Она избавляет от лишних килограммов безо всякого вреда для здоровья. В основе диеты — грибы. Их надо есть вместо мяса 4 раза в неделю. При этом можно сбросить до 7 кг лишнего веса.

СОЗДАНИЕ любовного эликсира — вопрос времени. Ученые уже обнаружили химические вещества, которые способны вызвать чувство любви. Сейчас известен только один возможный компонент «любовной пилюли»: гормон окситоцин. Он вызывает сексуальное влечение, уверенность в себе. Ученые полагают, что он же позволит преодолевать застенчивость.

УЧЕНЫЕ из Всероссийского НИИ рыбного хозяйства и океанографии разработали джем из морских водорослей. В 100 г джема содержится 500–1000 мкг йода. Порция в 20 г позволяет обеспечить до 30% суточной потребности в йоде детей дошкольного и школьного возраста. Будет полезен этот продукт и для взрослых. Доказано, что он эффективен для профилактики желудочно-кишечных проблем, анемии и ожирения.

СПРЕЙ для раннего обнаружения рака кожи разработан одним из голландских дерматологов. Жидкость наносят на подозрительную родинку, а через 2 часа «просвечивают» кожу специальным аппаратом. Если родинка содержит злокачественные клетки, ее цвет изменится. Это изобретение поможет обнаружить злокачественную опухоль на ранней стадии,

■ КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ ЧЕЛОВЕКА ЗА ВРЕМЯ ЖИЗНИ СГИБАЕТСЯ ПРИМЕРНО 25 МИЛЛИОНОВ РАЗ.

■ БОГАТЫЕ НА ЗАПАДЕ В 2,5 РАЗА БОЛЬШЕ ЕЗДЯТ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, ЧЕМ БЕДНЫЕ. БЕДНЯКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ ЛИБО СВОЙ АВТОМОБИЛЬ.

Называем адрес — Авось пригодится

Билиарная атрезия теперь не так страшна

В ФИЛАТОВСКОЙ ДЕТСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ МОСКВЫ СПАСАЮТ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ПОСЛЕ ЕЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ.

Детей не просто спасают от смерти, они начинают вести обычный образ жизни: ходят в школу и детский сад, посещают различные секции и кружки, занимаются всем, чем захочется. А ведь еще 10–15 лет назад у таких малышей практически не было шансов, поскольку такие заболевания называли несовместимыми с жизнью. Одной из пациенток уже 13 лет. Девочка в Филатовскую больницу поступила двухмесячной с билиарной атрезией, с пороками развития желчных протоков. К сожалению, все усилия докторов эффекта не дали. В течение нескольких месяцев жизни у нее сформировался цирроз печени. Встал вопрос о трансплантации, но в России таких операций, да еще младенцам, не делали. И малышку отправили в Бельгию.

Сегодня Алина учится в школе, свободно говорит на французском и английском, изучает немецкий, занимается танцами, хорошо знает компьютер и мечтает стать клиническим психологом. По дорожке, проторенной Алиной, уже прошли 38 российских детей, их тоже прооперировали за рубежом. Но дальнейшее лечение и наблюдение проходило в Филатовской детской больнице. Большинство детей прооперированы в течение первого года жизни.

Показанием к трансплантации является диагноз билиарная атрезия. Это самое распространенное врожденное заболевание печени. Операция — это еще полдела. Чтобы дети после трансплантации вернулись к обычной жизни и, столкнувшись с другими детскими инфекциями типа ветрянки, аллергии, вышли победителями, нужны постоянный контроль за их здоровьем и поддерживающее лечение.

Ребенок после трансплантации не застрахован и от каких-то других хирургических проблем. Важно своевременно выявить их, а это возможно только при постоянном обследовании и наблюдении. На обследование детей привозят раз в месяц, например, одному из малышей 5 лет назад пересадили кусочек печени от мамы. Его родители привозят даже чаще.

В последние годы трансплантация печени проводится и в России, в том числе у детей первых месяцев жизни. Например, член-корреспондент РАМН Сергей Готье прооперировал 209 детей, из них 107 в возрасте от 6 месяцев.

Кошмарики

БАБУШКА ЗАМЕШКАЛАСЬ

67-летняя Алевтина Шильникова из Екатеринбурга уже больше года не может ходить. Причиной тому не только сломанные кости ноги, но и боязнь идти в магазин за продуктами. В 2007 году бабушка замешкалась на выходе из торгового центра, и ее прищемило дверью. Женщина упала плашмя на землю. Перелом до сих пор не срастается. На лекарства она потратила 50 тысяч рублей. Письмо, которое пострадавшая написала в торговый центр, проигнорировали. Пришлось обратиться в суд. Его заседания проходили прямо в квартире пенсионерки. Судья лично проверил, как вращается дверь, и обязал магазин выплатить пострадавшей 100 тысяч рублей.

НЕ ОТНИМАЙ ПЕНСИЮ!

70-летняя старушка жила одиноко в родной станице Змейской, что в Северной Осетии. Родственники навещали ее нечасто. Этим воспользовался ее сосед, 32-летний Байсангуров. Однажды он ворвался к хозяйке дома с ножом. Угрожая, отнял скудную пенсию. Легкая нажива так понравилась грабителю, что он решил повторить свой «подвиг», благо старушка не заявила в милицию. Но на этот раз она схватила нож и ударила им преступника. Раненый дал деру. Через несколько дней его нашли соседи в его же огороде. Если вина бабули будет доказана, то действия будут квалифицироваться как самооборона.

Не навреди

О лазерной коррекции зрения

С появлением лазерной коррекции у многих людей, чей диагноз когда-то считался безнадежным, появился шанс на выздоровление. 15 минут на операционном столе — и можно взглянуть на мир другими глазами. Быстро, просто, эффективно. Но не всем, у кого плохое зрение, показана лазерная коррекция. Разобраться в этом поможет врач-офтальмолог Н. В. Кузнецов.

МОЖНО

Лазерная коррекция показана при неодинаковом состоянии рефракции обоих глаз и астигматизме, если вы не переносите линз и вас не устраивает качество коррекции зрения в очках, если работаете в зоне запыления, задымления, загазованности, где использование очков или линз неприемлемо.

НЕЛЬЗЯ

Внимательно прочтите приведенный ниже список заболеваний. Если есть хотя бы одно из них, лазерная коррекция вам противопоказана: диабет; аутоиммунные заболевания — артриты, коллагенозы; первичные и вторичные иммунодефицитные состояния; единственный глаз или сильное снижение зрения одного глаза; толщина роговицы менее 450(440) мкм; глаукома, кератоконус (заболевание, при котором в результате дистрофии и истончения роговичной ткани роговица принимает коническую форму, отчего острота зрения снижается и человек видит предметы искаженными, а линии — изломанными); прогрессирующая миопия — близорукость; катаракта, независимо от стадии развития; оперированная отслойка сетчатки; кератит (воспаление роговицы), вызванный герпесом.

НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО

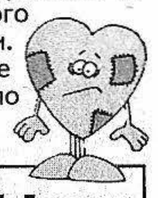
Не проводят лазерную коррекцию при наличии кардиостимулятора; во время беременности и в послеродовой период кормления ребенка; если запланировано зачатие в ближайший год после операции; при психических заболеваниях; острых и хронических воспалительных заболеваниях переднего и заднего отделов глаза, слезоотводящего аппарата; выраженных изменениях со стороны глазного дна.

Лазерную коррекцию можно проводить только при стабильном зрении. Остановить развитие близорукости хирургическими методами невозможно! Можно уменьшить ее прогресс за счет снижения зрительных нагрузок.

Существуют возрастные ограничения. Минимальный возраст 18–21 год. К этому возрасту глазное яблоко полностью формируется. Но для исправления астигматизма лазерную коррекцию можно выполнять и в возрасте от 6 до 14 лет.

Ёшкин кот!

Ученые из Воронежа установили, что одной из причин роста числа сердечно-сосудистых заболеваний является употребление рафинированного подсолнечного масла. Оно содержит только омега-6 жирные кислоты, нарушает баланс жиров в организме и приводит к сбоям в обмене веществ. Чтобы снизить риск сердечных болезней, врачи предлагают есть не только подсолнечное, но и льняное, конопляное, рыжиковое и тыквенное масло. Они меньше хранятся, но защищают организм от многих болезней. К тому же в этих маслах содержится много омега-3 кислот, которые делают сосуды более эластичными. Еще одна рекомендация воронежских ученых — покупайте нерафинированное масло в непрозрачной таре. В ней масло лучше сохраняет свои свойства.



ФТОР — ЯД!

Взамен кариеса у детей начинает распространяться флюороз зубов — это не что иное, как отравление фтором. Фтор — яд! Он входит в состав зубных паст.

Нарушение формирования эмали от переизбытка фтора в организме, которое стоматологи обнаруживают все чаще, — это лишь видимая надводная вершина айсберга. Что происходит в других, нестоматологических органах, мы в точности не знаем. Достоверно известно лишь, что последние десятки лет даже у детей все чаще встречается флюороз зубов. Речь идет не о желто-бурых пятнах, вмятинах и грубых анатомических изъянах эмали (они проявятся позже), а об отравлении организма, отчего нарушается развитие эмали еще до того, как зуб прорезался.

Ни для кого не секрет, что дети чистят зубы вкусными, сладкими зубными пастами, содержащими фтор, и проглатывают изрядную порцию пасты во время чистки зубов. Подсчитано, что 80% фтора поступает в организм из паст. Получается, что, уговаривая ребенка чистить зубы, мы отравляем наших детей. Последствия — масса стоматологических заболеваний: кариес, пародонтит и зубочелюстные аномалии. И причина этих проблем отнюдь не сахар.

Миллионы диабетиков живут благодаря исключению из пищи легкоусваиваемых углеводов. Было бы логичным ожидать, что у них не должно быть кариеса. На самом деле зубы поражены у большинства диабетиков. Что делать? Решайте сами. Ученые настаивают на исключении фтора из зубных паст. Пусть это грозит появлением нескольких кариесных полостей. Зато убережет ребенка от аномалий в развитии не только зубов, но и других органов.

Как снять боль

Грыжа диска

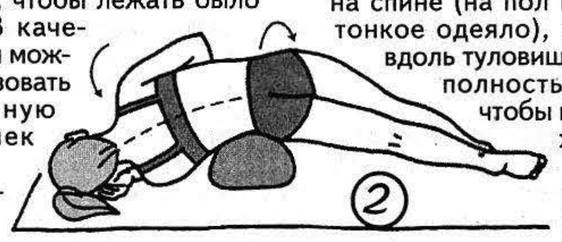
ИЗ-ЗА ДНЕВНОЙ НАГРУЗКИ ПОЗВОНОЧНИК К ВЕЧЕРУ УКОРАЧИВАЕТСЯ НА 1–2 СМ, А НОЧЬЮ СНОВА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ. МЫ МОЖЕМ ИЗБАВИТЬ ЕГО ОТ ЛИШНЕЙ РАБОТЫ, СДЕЛАВ РАСТЯЖКУ НЕЗАДОЛГО ДО СНА.

Приемы растяжения

При заболеваниях позвоночника, сопровождающихся болями, малоподвижностью позвоночника, независимо от их причины, рекомендуется растяжение блокированных суставов и спазмированных мышц. Это можно сделать и в домашних условиях. Чтобы снять боль, иногда достаточно растяжения или вытяжения соответствующего отдела позвоночника в течение 10–15 минут. В более тяжелых случаях упражнения приходится повторять по нескольку раз в день длительное время. При выраженных болевых синдромах, причиной которых явился остеохондроз, на вытяжение позвоночника нужно каждый день тратить 10–20 минут. Упражнения на растяжение нужно выполнять долго, иногда годами.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Растяжение поясничного и грудного отделов позвоночника в положении наклона вперед. Больной ложится животом или грудью на опору (высота опоры — примерно по колено). Опора должна быть не слишком широкой, чтобы туловище не лежало на плоскости, а было согнуто в грудном и поясничном отделах, но и не слишком узкой, чтобы лежать было удобно. В качестве опоры можно использовать и сложенную из подушек горку.



Максимальный перегиб туловища должен находиться в районе блокирования. Ноги слегка разведены, колени согнуты под прямым углом и касаются пола. Локти также касаются пола, голова лежит на сложенных кистях рук.

Вес тела должен частично приходиться на колени и локти, а частично — на опору под грудью и животом. Чтобы увеличить нагрузку на опору, надо сдвинуть ноги назад, а руки вперед, чтобы уменьшить давление на грудь или живот, — подтянуть локти и колени ближе к центру **(рис. 1)**.

Постарайтесь максимально расслабить мышцы и правильно дышать: при растяжении поясничного отдела позвоночника — грудью, при растяжении грудного отдела — животом (за счет движения диафрагмы).

Можно на вдохе немного напрячь мышцы спины в сторону наклона назад, на выдохе — полностью расслабиться.

Упражнение выполняют ежедневно от 10–15 минут до часа (можно недолго, но несколько раз в день) до исчезновения боли.

Это упражнение особенно полезно, когда ограничена подвижность грудного отдела позвоночника при наклонах вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Растяжение поясничного и грудного отделов позвоночника в положении наклона вбок. Больной ложится на бок на здоровую сторону. Под область блокирования подкладывают валик (например, свернутое одеяло) или несколько небольших подушек. Высота опоры должна быть такой, чтобы при наклоне туловища вбок и достаточном растяжении мышц не возникало дискомфорта.

Верхнюю часть туловища поверните немного назад, на спину, нижнюю — немного вперед, на живот. Дыхание при растяжении свободное, мышцы расслаблены **(рис. 2)**.

Упражнение выполняйте ежедневно от 10–15 минут до часа до исчезновения боли.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Растяжение грудного и поясничного отделов позвоночника в положении наклона назад. Это самое легкое из предлагаемых упражнений. При выраженном грудном кифозе больной лежит на спине (на пол надо положить тонкое одеяло), руки вытянуты вдоль туловища. Мышцы надо полностью расслабить, чтобы плечи были прижаты к полу.

Если спина настолько горбатая, что шейный отдел позвоночника чрезмерно разгибается и голова запрокидывается назад, подложите под голову жесткую высокую подушку.

Для большего расслабления мышц спины можно подложить вторую подушку под голени.

При менее выраженном кифозе под спину в ее самом выпуклом месте подложите небольшую жесткую подушку или валик. Высота подушки должна быть такой, чтобы выпрямить грудной отдел позвоночника, не испытывая при этом большого дискомфорта **(рис. 3)**.

При плоской спине, когда ограничена подвижность грудного отдела позвоночника при наклонах назад, валик подложите на уровне 5–7-го грудных позвонков, примерно в середине лопаток. Толщина валика должна быть такой, чтобы прогнуть грудной отдел позвоночника назад, не испытывая при этом большого дискомфорта.

При блокировании разгибания назад в поясничном отделе позвоночника валик подложите под блокированный сегмент; при плоской спине с недостаточно выраженным поясничным лордозом — под середину поясничного отдела позвоночника.

Упражнение надо выполнять ежедневно от 10–15 минут до часа (можно несколько раз в день) до исчезновения боли.

ИЗ-ЗА ДНЕВНОЙ НАГРУЗКИ ПОЗВОНОЧНИК К ВЕЧЕРУ УКОРАЧИВАЕТСЯ НА 1–2 СМ, А НОЧЬЮ СНОВА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ. МЫ МОЖЕМ ИЗБАВИТЬ ЕГО ОТ ЛИШНЕЙ РАБОТЫ, СДЕЛАВ РАСТЯЖКУ НЕЗАДОЛГО ДО СНА.

Приемы вытяжения позвоночника

Вытяжение позвоночника особенно эффективно для профилактики заболеваний позвоночника, а также при долечивании — после мануальной терапии и медикаментозных и физиотерапевтических средств. Вытяжение желательно при нарушениях в шейном отделе позвоночника, а также при корешковом синдроме и повреждении межпозвонковых дисков в поясничном отделе. Кстати, если после этой процедуры в поясничном отделе боль уменьшилась, то это свидетельствует именно о повреждении диска.

Вытяжение показано тогда, когда оно безболезненно. Процедура может оказаться неэффективной при нелеченом блокировании суставов позвоночника, так как растягиваться будут здоровые сегменты, а растяжению блокированных будет препятствовать спазм околопозвоночных мышц.

Для вытяжения потребуется нехитрое приспособление: широкая доска достаточной длины с гладкой поверхностью. Доска прикрепляется к стене, подоконнику и т. п. под углом 15–25° к полу. На расстоянии 15–20 см от верхнего края к доске прикрепляется подголовник — поперечная планка высотой около 5 см. Верхнюю часть планки можно сделать округлой или положить на нее небольшую подушку. Детальное описание конструкции с чертежами мы не приводим — для изготовления такого приспособления в домашних условиях достаточно понять общий принцип. Постарайтесь только обеспечить прочность и надежность конструкции.

Для вытяжения шейного отдела позвоночника больной ложится на доску спиной, опираясь затылком на подголовник. Для лучшего расслабления мышц под колени подкладывается подушка, чтобы коленные и тазобедренные суставы были согнуты. Вытяжение происходит за счет силы тяжести: тело сползает вниз, а затылок удерживается подголовником **(рис. 4)**.

Для успешного вытяжения мышцы туловища должны быть полностью расслаблены.

Если голова сползает с подголовника, не надо давить затылком назад, чтобы удержаться. Просто надо уменьшить угол наклона доски, подняв ее нижний край. Уменьшить угол наклона необходимо и в том случае, если при вытяжении вы ощущаете дискомфорт. Вытяжение должно быть безболезненным.

Еще раз повторимся: в таком положении происходит вытяжение не только шейного, но и (в меньшей степени) грудного и поясничного отделов позвоночника.

Процедуру надо выполнять ежедневно от 20–30 минут до 1–2 часов до полного исчезновения боли или ее стабильного ослабления.

Для вытяжения грудного и поясничного отделов используется похожая конструкция. В отличие от предыдущего варианта доска должна составлять с полом угол в 30–45°. К верхнему краю доски прикрепляются две широкие лямки длиной 40–50 см, желательно регулируемой длины. К нижнему краю прикрепляется поперечная планка — упор для ног. Больной ложится на доску спиной, продев руки в лямки. Для лучшего расслабления мышц под колени подкладывается подушка **(рис. 5)**.

Длина лямок и высота подушки подбираются таким образом, чтобы пятки слегка касались упора для ног. Если из-за растянутых ребер вам будет трудно дышать, на выдохе немного опирайтесь ногами, чуть выпрямляя их, а на вдохе снова сгибайте.

Для успешного вытяжения мышцы туловища должны быть полностью расслаблены.

В том случае, если при вытяжении вы ощущаете дискомфорт, надо уменьшить угол наклона доски. Вытяжение должно быть безболезненным.

Вытяжение надо выполнять ежедневно от 20–30 минут до 1–2 часов до полного исчезновения боли или ее стабильного ослабления.

А. К. Писчий,
невролог, доктор мед. наук

Проверено на себе

Старинное средство от перхоти

Сейчас в магазинах продается много разных шампуней от перхоти, но ни один не заменит рецепт, который я рекомендую. Приготовьте свекольную воду. В 3-литровую банку налейте 1,5 л воды, положите очищенную и нарезанную на кусочки свеклу так, чтобы вода поднялась до горлышка банки. Поставьте на подоконник на 5–6 дней (да, да!) до образования зеленой плесени (пусть она вас не пугает). Затем процедите содержимое банки. Волосы вымойте ржаным хлебом, ополосните чистой водой, а затем свекольной, разбавив ее теплой водой.

Нина Николаевна Горожанина,
пос. Тлюстенхабль,
Республика Адыгея

Отит проходит после нескольких процедур

Хроническим отитом страдал с детства в течение 45 лет. Где только не лечился: в Сочи, на Урале, в Москве. Но ничто не дало такого эффекта, как то, о чем сейчас напишу. Это лечение я придумал сам. Сначала закапывал в уши по 3–4 капли 3%-ной перекиси водорода, потом борного спирта. Затем закладывал в уши ватные тампоны, смоченные в водном растворе стрептоцида. И так 2–3 раза в день. Отит проходит после нескольких процедур. Если не поможет, сделайте перерыв на неделю и повторите лечение.

Дмитрий Федорович Сибирцев,
ул. Невская, 2,
кв. 9, Сочи,
Краснодарский край, 354057

У отца была экзема...

На тело страшно было смотреть: красное, все болело, текло из ран. Чем только не лечили, но ничего не помогало. Мы с мамой уже потеряли всякую надежду. Пока нам не подсказали эффективное средство — креолин, в котором весной купают овец. Взяли мы 10-литровую кастрюлю, налили в нее теплой воды, добавили 2 ст. ложки креолина (вода стала белая, как молоко) и хорошо размешали. Поставили отца в кастрюлю и стали полотенцем смачивать все тело и голову. После обмывания вытираться не надо, тело должно само обсохнуть. После 3–4 процедур кожа очистилась. Папа прожил 83 года, и экзема к нему больше не возвращалась.

Елена Ивановна Тишкевич,
Гулькевичи,
Краснодарский край

На все случаи жизни

Сам себе доктор

Петрушка от многих болезней

В любом огороде уже сейчас растет петрушка. По содержанию витаминов диетологи ставят ее на второе место после моркови. В свежих листьях растения много витамина С и эфирных масел, а в корнеплодах — витаминов B_1, B_2, PP.

Издавна люди лечили петрушкой многие болезни. Вот самые популярные рецепты народной медицины.

* При воспалении мочеполовой системы и для укрепления кровеносных сосудов пейте смесь соков петрушки и моркови (в пропорции 1:3) по 1 ст. ложке во время завтрака и обеда.

* При малокровии (анемии) съедайте каждый день 2–3 пучка петрушки с черным хлебом.

* При отеках и цистите для улучшения работы почек принимайте 3–4 раза в день по 1 стакану настоя листьев петрушки (1 чайн. ложку сухих или 8 веточек свежих измельченных листьев петрушки заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 10–15 минут под крышкой в тепле, процедите).

* При мочекаменной болезни принимайте 3 раза в день по 1/2–1/3 стакана настоя корнеплодов петрушки (залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку сухих измельченных корней, настаивайте 2 часа, затем процедите).

* При сердечных отеках 4 раза в день принимайте по 1 ст. ложке отвара семян или листьев петрушки (залейте 1,5 стакана кипятка 1 чайн. ложку семян или 1 ст. ложку сухих измельченных листьев петрушки, томите в течение 10 часов под крышкой на водяной бане на очень слабом огне, затем процедите).

* При ухудшении зрения регулярно по вечерам делайте ингаляции для глаз (положите в эмалированную посуду 2 ст. ложки нарезанных свежих корней петрушки, залейте стаканом кипятка, снимите сосуд с огня и наклонитесь над ним так, чтобы пар попадал на открытые глаза).

* При хроническом панкреатите вымойте 500 г петрушки, обдайте кипятком, порежьте зелень на части, сложите в глиняную посуду и залейте молоком, чтобы оно покрыло всю траву. Томите молоко в духовке, пока объем смеси не уменьшится на 1/3, процедите и принимайте по 2 ст. ложки через каждый час (1 порция рассчитана на день).

* При простатите пейте свежевыжатый сок корней петрушки по 2 чайн. ложки 3 раза в день в течение 20 дней. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

P. S. Петрушка противопоказана беременным женщинам, больным нефритом, острым циститом, подагрой. Сок петрушки нельзя пить при воспалении почек и при головной боли.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Проверьте своё зрение!

1. Случается ли, что при чтении буквы перед вашими глазами сливаются?
а) да, часто;
б) никогда;
в) иногда.

2. Когда ваши глаза устают, они краснеют.
а) не обязательно;
б) очень редко;
в) всегда.

3. Оба ваших глаза видят одинаково хорошо.
а) не знаю;
б) да, одинаково;
в) одним глазом вижу хуже.

4. К концу дня тяжелеют веки и устают глаза.
а) нет;
б) да, глаза устают;
в) иногда.

5. Часто ли ощущаете зуд в глазах?
а) да, часто;
б) время от времени;
в) очень редко.

6. Случается ли, что перед вашими глазами мелькают темные пятна?
а) редко;
б) нет, такого не бывает;
в) часто.

7. Вы ощущаете резь в глазах, такую, как если бы вы долго не моргали.
а) никогда;
б) да, такое ощущение, что глаза пересыхают;
в) иногда такое бывает.

8. Иногда зрение резко ухудшается, а затем приходит в норму.
а) никогда;
б) не знаю;
в) да, иногда.

9. Утром после сна вам трудно открыть отекшие глазные веки.
а) да, но редко;
б) да, часто;
в) никогда.

10. Вы можете читать текст, написанный мелким шрифтом.
а) нет, все расплывается;
б) да, свободно;
в) не всегда.

КАК СЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Выберите один из трех вариантов ответов и запишите на листе бумаги количество набранных очков, заглянув в таблицу.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	0	2	1	0	2	2	0	1
б	2	0	1	1	0	2	1	0	1	2
в	0	1	2	0	2	1	0	1	2	0

В верхней строке таблицы указаны порядковые номера вопросов, всего их в тесте 10. В левой колонке буквами «а», «б», «в» обозначены варианты ответов на вопросы.

ПОДВОДИМ ИТОГ

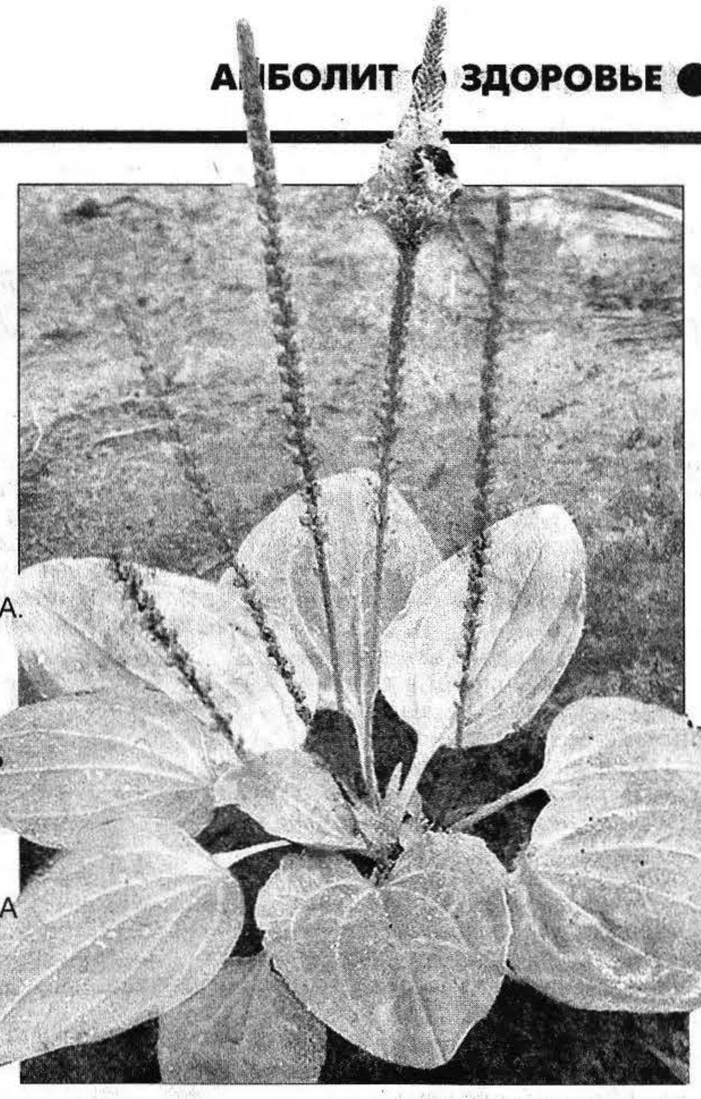
0–6 баллов. У вас серьезные проблемы со зрением. Вам необходимо обратиться за помощью к окулисту. Врач посоветует, как остановить падение зрения. Поменьше смотрите телевизор, не читайте книги с мелким шрифтом.

7–14 баллов. Лучше, не откладывая, обратиться к специалисту. Чаще давайте отдых глазам, подберите подходящую гимнастику для них. И помните, что всю работу сразу все равно не переделаешь, а вот зрение можно потерять.

15–20 баллов. Вам можно позавидовать: отличное зрение, здоровые глаза!

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ ПОЛЕЗНО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ НАТИРАТЬ ДЕСНЫ СОКОМ ПОДОРОЖНИКА.

■ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ 2 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 4 СВЕЖИХ ЛИСТА ПОДОРОЖНИКА В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ.



Пригодится

ПРИ осиплости голоса 2 желтка разотрите с сахаром добела, добавьте сливочное масло. Ешьте этот гоголь-моголь по ложечке между приемами пищи.

ОТ ПСОРИАЗА взбейте 2 белка, добавьте 2 ст. ложки меда, 200 г солидола, 1 тюбик детского крема. Все тщательно перемешайте и смазывайте проблемные места.

ОТ КАШЛЯ смешайте в равных пропорциях сахар и сок сосны (живица), скатайте из смеси шарики размером с горошину и сосите как леденец по 1 шарику 3 раза в день.

ПРИ внутреннем и наружном геморрое пейте свежий сок рябины 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара, запивая стаканом воды.

НЕТ аппетита? Принимайте сок листьев тысячелистника с медом по 3 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

Сам себе доктор — *Ситуация*

Глаза воспалены

КАК ЗА ДЕСЯТЬ НЕДЕЛЬ СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И ТЕМ САМЫМ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ.

* На протяжении первых 4 недель каждое утро надо делать ванны для глаз. Для этого в миску с холодной водой (можно добавить лед) опускайте лицо с открытыми глазами. Через 5 секунд поднимите голову и моргайте полминуты. Повторяйте несколько раз. После чего минуту держите глаза закрытыми. Вытрите лицо сухим полотенцем. Через час после такой ванны в каждый глаз закапайте по 1 медовой капле. Для этого 1 чайн. ложку меда разведите в 10 ст. ложках кипяченой воды. Мед очищает, лечит и укрепляет глаза, хотя вначале жжет и вызывает слезы, но вскоре это проходит.

* Также на протяжении первых 4 недель по 2 раза в день (после обеда и вечером) надо промывать глаза настоями алоэ и полыни (чередуйте их через день). 1/4 чайн. ложки измельченного сырья (алоэ или сухой травы полыни) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, пока не остынет.

* На 5-й неделе надо чередовать через день компрессы из творога и отвара хвоща. **Компресс из творога:** небольшое количество творога протрите через частое сито, добавьте немного воды и тщательно размешайте. Затем выложите на хлопчатобумажную или льняную ткань на веки и прикройте сухим полотенцем, сложенным в несколько раз. По мере высыхания творога (через 15–20 минут) меняйте компресс. **Компресс из отвара хвоща:** 1 чайн. ложку сухой измельченной травы хвоща залейте 1 стаканом воды, варите на малом огне 5 минут, процедите и охладите. Смоченный в холодном отваре носовой платок положите на веки. Меняйте по мере нагревания компресса, через 10–15 минут.

Длительность каждой процедуры — 1–1,5 часа. После того как снимите компресс, оставьте на веках на полчаса сухое полотенце.

С 6-й недели повторите все процедуры сначала.

На приёме у хирурга — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ОБРАЗОВАЛАСЬ ГРЫЖА НИЖЕ ПУПКА

При УЗИ у меня обнаружили грыжу белой линии живота (ниже пупка). Особо она не беспокоит, но очень хочется избавиться от нее. Можно ли это сделать без операции?

Г. В. Андронова, Самарская обл.

Возникновение грыжи белой линии живота обусловлено двумя факторами.

Во-первых, повышением внутрибрюшного давления (например, при длительном кашле или запорах). Во-вторых, слабостью передней брюшной стенки (из-за ношения тяжестей, перенесенных ранее операций на органах брюшной полости). Избавиться от грыжи можно только хирургическим методом. Но не все сразу соглашаются на операцию. В этом случае можно порекомендовать поменьше носить тяжестей (не более 2–3 кг), использовать бандаж, делать специальные упражнения для укрепления брюшного пресса. Если в области грыжи ощущается резкая боль, перестают отходить газы, появляется тошнота и рвота, то надо срочно обратиться к хирургу.

У МЕНЯ ВОСПАЛЕНИЕ КОПЧИКА

Мне поставили диагноз кокцигиния (воспаление копчика). Сидеть прямо больно. Прошел курс лечения парафином, светом, противовоспалительными препаратами, но лучше не стало. Что можно еще предпринять?

И. Н. Харитонов, Волгоград

Если лечение не приносит желаемого результата, то врач назначает новокаиновые блокады. После обработки кожи вокруг копчика спиртом в мягкие ткани вводится обезболивающее вещество (новокаин, лидокаин), смешанное с гидрокортизоном. Действие этих препаратов взаимно усиливается, чем и достигается хороший обезболивающий эффект. В случае необходимости процедуру повторяют.

ПОСЛЕ ПАРАПРОКТИТА СВИЩ...

Никак не могу с ним справиться. Из-за свища часто обостряется внутренний геморрой. Пить лекарства не могу — больной желудок. Какие можно поделать микроклизмы и как справиться со свищом? Врачи рекомендуют только операцию.

Николай Сергеевич, Пермский край

Наличие околопрямокишечного свища, да еще в сочетании с геморроем, действительно, является показанием для операции. Но в некоторых случаях консервативное лечение позволяет ее избежать или, по крайне мере, отсрочить.

* Для начала откажитесь от острой, жирной, жареной пищи.

* Употребляйте больше овощей и фруктов, содержащих много растительной клетчатки.

* Как можно меньше поднимайте тяжести.

* Не сидите на холодных поверхностях.

* Ведите подвижный образ жизни.

* После посещения туалета не пользуйтесь бумагой, а заранее приготовьте теплую воду и используйте ее для подмывания.

Уменьшат боли теплые ванночки со слабо-розовым раствором марганцовки, ректальные свечи. Очень хороши микроклизмы с ромашкой или чистотелом. Если все вышеперечисленные мероприятия не дадут эффекта, то все же надо подумать об операции по иссечению свища или удалению геморроидальных узлов.

И. Ф. Аксюта, хирург, врач высшей категории

Дед сломал шейку бедра. Что делать?

Айболит

Деду 75 лет. Сломал шейку бедра, а травматолог не советует делать операцию. Почему?

Иван, Барнаул

Если больной не страдает тяжелыми хроническими заболеваниями, ему можно сделать операцию эндопротезирования тазобедренного сустава. Противопоказаний к нему немного: это тяжелая сердечно-сосудистая патология, остеомиелит, туберкулез, нервно-психические расстройства. Но операция, как любая другая, может давать осложнения — инфекции, кровотечения, тромбоэмболию, развитие пневмонии, вывих установленного протеза. Оценив возможный риск, травматолог-ортопед сам решает вопрос о состоянии здоровья вашего дедушки и целесообразности проведения эндопротезирования. Кстати, послеоперационная реабилитация суставов не менее важна, чем сама операция.

Знаете ли вы, что...

● Самая вредная часть автомобиля — покрышки. Пыль, образующаяся вследствие износа резины, может вызвать у человека серьезные заболевания органов дыхания, поражение кожи и слизистых оболочек глаз. В первую очередь от вредной пыли страдают люди, склонные к аллергии и бронхиальной астме.

● Грецкий орех нормализует желудочную секрецию. Надо съедать по 50 г ядер в день для того, чтобы привести кислотность в норму: она повышается, если понижена, и понижается, если повышена.

● Привычка выкуривать пачку сигарет в день может стоить потери как минимум двух зубов каждые 10 лет, потому что курение провоцирует возникновение пародонтита, а это, в свою очередь, ведет к потере зубов. Табак ухудшает кровоток в тканях пародонта, и из-за этого поступает меньше питательных веществ к костной ткани и тканям периодонта — именно они отвечают за прочное расположение зубов.

ОТ ИЗЖОГИ, БОЛЕЙ И ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ И ВЕТОЧЕК МАЛИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Малина

Ожоги. Используйте мазь из свежих листьев лесной малины: листья разотрите, отожмите сок и смешайте с вазелином или сливочным маслом 1:4.

Бронхиальная астма. Употребляйте отвар из корней малины: 50 г корней, собранных во время цветения или поздней осенью, залейте 0,5 л воды, кипятите 30–40 минут на медленном огне и принимайте по 50–70 г 3–6 раз в день.

Угри, сыпь, экзема. Для лечения рожистых воспалений, для примочек на глаза при блефаритах и конъюнктивитах применяйте наружно и внутрь настой из листьев и цветков малины. Залейте 1 стаканом кипятка 10 г сухого измельченного сырья, настаивайте 0,5 часа и процедите.

Герпес. Лечите герпес ветками малины, для компресса на больное место накладывайте разжеванную кашицу из молодых веточек, промытых кипяченой водой.

Почечная колика. Хорошо помогают ванны из сбора: 20 г листьев малины, 100 г веток березы, 10 г листьев манжетки, 10 г травы сушеницы топяной заварите в 5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и вылейте в ванну с горячей водой.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Голова кружится и шум в ушах...

У людей, страдающих болезнью Меньера, периодически возникают тяжелые приступы головокружения. Они сопровождаются тошнотой, шумом в ушах, понижением слуха.

Такие приступы могут быть связаны не только с отклонениями в работе головного мозга, но и с нарушением функции внутреннего уха. До XX века болезнь Меньера еще нередко принимали за эпилепсию. Но после тщательного изучения этого тяжелейшего состояния наконец выявили истинные причины этого недуга. Как же проявляется это заболевание и что для него характерно?

Главный симптом — головокружение. Из-за расстройства равновесия больной вынужден лежать в определенной позе с закрытыми глазами. Когда он открывает глаза и меняет положение тела, головокружение усиливается, кажется, что все окружающие предметы вращаются, иногда человек жалуется, что будто проваливается или переворачивается его собственное тело. Возникают сильная тошнота, неукротимая рвота, наблюдается сильное потоотделение. Нередко понижается артериальное давление. Кожа бледнеет. Кроме того, снижается слух (чаще одного уха), что сопровождается усилением шума в ухе, ощущением заложенности, распирания. Шум перед приступом усиливается, становится просто невыносимым во время приступа, а после него постепенно уменьшается. Такие атаки возникают неожиданно, внезапно, среди полного благополучия, могут повторяться несколько раз в неделю и даже ежедневно, а иногда и несколько раз в сутки. Периоды между приступами иногда продолжаются долго, даже несколько лет. Между тем слух все ухудшается. После каждого приступа он резко падает. Со временем в процесс вовлекается и второе ухо. Развивается тяжелая тугоухость, иногда до полной глухоты.

Лечат болезнь Меньера и медикаментозно, и хирургическими способами. Таблетки, уколы и другие щадящие методы лечения не спасают. Через некоторое время приступы возобновляются, тугоухость продолжает нарастать, даже если приступов не происходит. Человек продолжает терять слух. И только хирург способен остановить болезнь. Поэтому сейчас большинство специалистов по болезни Меньера сразу предлагают хирургическое лечение — только оно способно ликвидировать повышенное давление в ушном лабиринте и тем самым предотвратить приступы и наступление глухоты.

Существует несколько способов хирургического вмешательства. Самый современный, который обычно не вызывает серьезных осложнений, — метод дренирования внутреннего уха через среднее ухо. Он приводит к выздоровлению 90% больных. Приступы головокружения при этом прекращаются, останавливается прогрессирование тугоухости.

Из почты «Айболита»

Лечили меня медики от язвы желудка да залечили...

Айболит

Сколько же людей страдают язвой желудка и двенадцатиперстной кишки! Вот и у меня 7 лет назад обнаружили две язвы на луковице двенадцатиперстной кишки. Лечили меня медики да залечили: начались боли. Однажды вечером сама себе сказала: «Завтра пойду в церковь, и что мне Бог подскажет, тем и буду лечиться». Утром встала, набрала воды из-под крана и пошла. Я то шла, то присаживалась, так как боль идти не давала. Хотела было вернуться, но ведь Богу слово дала. У меня хватило сил простоять в церкви службу. Боль вроде ушла. Поняла: это знак свыше. Я причастилась, исповедовалась. Пришла домой и сразу к шкафу с книгами. Там в одной из книг о лечении соками прочитала рецепт, но я немного его изменила. Утром встала, натерла одну крупную розовую картофелину, отжала из нее сок и выпила его натощак. После этого полчаса полежала. С тех пор так и делала. Если хотелось кушать, ела картофельное пюре, молочную кашу, отварную рыбу. Если не хотелось есть, пила соки моркови с капустой, яблочный и виноградный, свеклу натирала с морковью. Овощи брала только со своего огорода. Через месяц сделала гастроэнтероскопию, язвы зарубцевались.

После этого я почистила весь организм чистотелом. Делала вот что: траву мыла, сушила, пропускала через мясорубку, отжимала сок (его должно получиться 1 стакан — 250 мл). Чистый сок выливала в литровую банку и доверху заполняла кипяченой водой — состав готов. Хранила его в холодильнике. Пила так: 1 ст. ложку сока разбавляла в 1/2 стакана кипяченой воды и выпивала утром за полчаса до еды. Видели бы вы, какая гадость из меня выходила, были на шее папилломы, и те отвалились.

Лечитесь и выздоравливайте. Мир вам всем!

Лариса Алексеевна Гичкина, пос. Ильский, Краснодарский край

Трудно откашляться? Поможет лепёшка

Айболит

От простуды, когда сильно заложена грудь и трудно откашляться, есть прекрасное средство. Сварите и истолките 4 картофелины, добавьте по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла, меда и топленого свиного сала. Перемешайте, выложите в виде лепешки на ткань или марлю, приложите на грудь и спину, сверху оберните целлофаном, утеплите и лягте под одеяло. Лежите, пока лепешка не остынет. Повторяйте лечение несколько раз. Это средство испытано на себе, помогает.

P. S. За свой первый рецепт гонорар получила. Большое спасибо!

Вера Васильевна Шелестова, пос. Курагино, Красноярский край

Я папилломы натирала солью

Айболит

Были у меня папилломы. Несколько раз их удаляли в медкабинете, некоторые перевязывала нитками, прижигала чистотелом, но они появлялись вновь. И вот однажды встретила свою знакомую, у которой на теле было столько папиллом, что я испугалась: а вдруг и у меня будет так же? Пришла домой и натерла папилломы солью. Просто смачивала слюной палец и легонько натирала папилломы солью. Одна отпала на третий день, другие — через неделю, а с некоторыми пришлось бороться целых две недели. Конечно, лечение было не из приятных: щипало, но недолго. От соли кожа не воспаляется. Папиллома засыхает, потом отпадает, и даже пятнышка не остается.

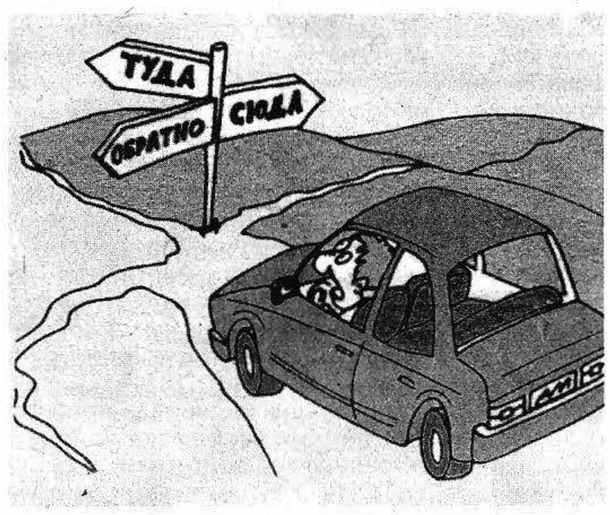
Любовь Васильевна Гардеева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

От кожных болезней — тополиные почки

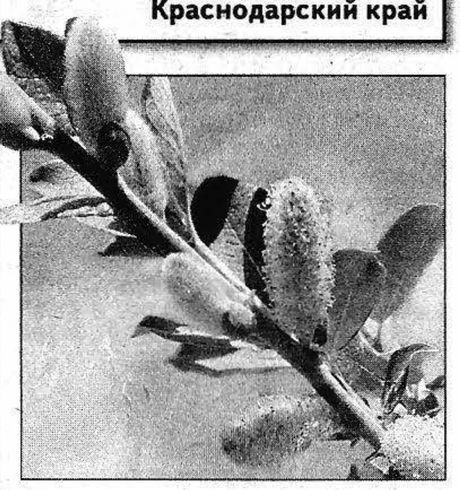
Айболит

Весной, когда тополиные почки станут клейкими, но еще не распустятся, наполните ими наполовину любую емкость (банку или бутылку), доверху залейте спиртом и поставьте в темное место на 10 дней. Лучшего средства от кожных болячек я не знаю. Это очень хорошее ранозаживляющее средство. Помаз 2–3 раза больное место — и нет проблем. Если внучата где-нибудь подцепят лишай, помажу этой настойкой — и все, ребята здоровы! Да поможет вам Бог!

Василий Михайлович Григорьев, Карасук, Новосибирская обл.



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗОВ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДОБАВЛЯЙТЕ В ПИЩУ МАСЛО ГРЕЦКОГО ОРЕХА ИЛИ ПРОСТО ЕШЬТЕ ПО 5 ОРЕХОВ В ДЕНЬ.



ПРИ ГИПОТОНИИ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОРЫ ИВЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ 6 ЧАСОВ. ВЫПЕЙТЕ В 3 ПРИЕМА ЗА 20–30 МИНУТ ДО ЕДЫ. ПРОТИВОПОКАЗАНО ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА.

Для тех, кому за...

Актуальная тема

Возрастная гипертония

У ГИПЕРТОНИИ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ СВОИ ОСОБЕННОСТИ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НИХ, ЧТОБЫ ЭФФЕКТИВНО БОРОТЬСЯ С ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ.

ВОЗРАСТ 45 лет — это своеобразная точка отсчета для артериальной гипертензии. Снижение уровня половых гормонов отражается на всем организме женщины, в том числе и на сосудах. Количества эстрогенов уже не хватает, чтобы держать их в тонусе. Поэтому возникают сложности. Причем даже, казалось бы, у здоровых женщин, которые никогда прежде не жаловались на скачки давления. С возрастом увеличивается и чувствительность к соли. В организме задерживается жидкость, из-за этого возрастает нагрузка на сосуды, и как результат — повышение артериального давления. К этому возрасту накапливаются и другие недуги: ишемическая болезнь сердца, эндокринные нарушения, в том числе сахарный диабет, заболевания почек — все они могут сказываться на сосудах. Как, впрочем, и вредные привычки — курение, переедание, отсутствие регулярной физической нагрузки.

Некоторые женщины в период вынашивания ребенка сталкиваются с так называемой гипертонией беременных. После родов она проходит сама собой. Однако, как показывают наблюдения, у таких женщин практически всегда возникают проблемы с давлением в пожилом возрасте.

И еще один важный момент — стрессы. В ответ на нервные потрясения почти всегда у тех, кому за 45, подскакивает давление. В принципе, у любого человека на стресс повышается давление. Насторожить должно, если оно поднимается больше чем на 50–70 мм рт. ст. и держится дольше получаса. Не дожидайтесь этого момента.

Тонометр, прибор для измерения давления, нужно иметь не только тем, у кого есть проблемы. Ведь все когда-то случается в первый раз, и такой прибор дома необходим. Поэтому, даже если давление в норме, нужно периодически измерять его — не реже одного раза в 2–4 месяца. Если же скачки уже имели место, то в том режиме, который назначит доктор. Существует мнение, что механические тонометры с грушами и стетоскопами более точны, чем электронные. Возможно, для врача это и так — старые добрые тонометры дают меньше погрешностей. Но часто пациенты неправильно измеряют давление на механическом приборе. Тем более, если вам за... Сказываются проблемы со слухом, координацией движения, нет навыков. Поэтому смело покупайте электронный тонометр. Единственный совет — он должен быть с манжетой, которая надевается на предплечье. Варианты с запястными манжетами для людей старшего возраста не подходят. Чем старше, тем больше разница между показателями. Самые высокие цифры как раз у плеча. Манжеты бывают разных размеров. Перед покупкой измерьте окружность своего плеча и только потом приобретайте прибор. Иначе результаты будут неточными.

Помимо контроля за давлением, в 45 лет надо пройти и другие обследования. Самое привычное для нас — электрокардиограмма. Однако ЭКГ для диагностики серьезных сердечных проблем — не самый лучший вариант. Она не дает четкой и ясной картины происходящего, у нее свои минусы — так называемые слепые зоны на сердце, которые она просто не видит. Часто кардиограмма не может поймать момент ишемии — спазма сердечных артерий, хотя они случаются один, а то и несколько раз в день. Но полностью отказываться от ЭКГ тоже не стоит. Она обнаруживает нарушение нервной проводимости, увеличение размеров сердца, а также рубцы после инфарктов. Идеальный вариант — сделать ЭКГ с нагрузкой. Это та же кардиограмма, но данные снимаются в состоянии покоя и после физической нагрузки, обычно езды на велотренажере.

Важно отследить и колебания давления в течение суток. С этой задачей прекрасно справляется суточное мониторирование артериального давления. На пояс надевается небольшой прибор, который время от времени замеряет давление. В результате врач может оценить состояние в разное время и в разной ситуации.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, оптимальное давление — 120/80 мм рт. ст. В идеале желательно стремиться именно к этим показателям. Многие уверены, что такое давление бывает только у молодых, а в возрасте оно обычно выше. Большинство пациентов даже утверждают, что нормальное давление переносят хуже, чем повышенное. Понятно, что все с точностью до наоборот. Повышенное давление в любом случае нужно снижать. Но делать это надо постепенно. Резкое снижение может привести к неожиданным последствиям: инфарктам и инсультам. В среднем на подбор лекарств и нормализацию уровня артериального давления нужен месяц-полтора. Затем наступает новый этап — постоянный прием препаратов, которые нормализуют давление. Некоторые гипертоники полагают, что, когда давление нормальное, таблетки не нужны. Это неправильно. Давление в порядке как раз потому, что вы принимаете препараты. Сейчас существует много различных лекарств. В каждом отдельном случае они подбираются индивидуально. Врач учитывает возраст, стаж болезни, имеющиеся заболевания, побочные эффекты... Часто назначаются и мочегонные препараты. С годами все больше пациентов нуждаются в нескольких препаратах для снижения давления.

В. П. Млечников, терапевт, врач высшей категории

Правильно измеряйте давление

1. Измеряйте в спокойном состоянии, не раньше чем через 30 минут после еды, физической нагрузки, курения или стресса.
2. Измеряйте 3 раза подряд и высчитайте средний показатель. По первому результату ориентироваться нельзя. Давление может быть завышено — так сосуды реагируют на стресс.
3. Измеряйте давление на той руке, на которой оно выше. Для этого сначала проведите измерения на обеих руках, затем все последующие разы только на той, которая показала более высокие результаты. Такая особенность связана с разными сосудами, правша человек или левша — значения не имеет.
4. Если на экране тонометра загорелся значок аритмии — это повод обратиться к врачу.
5. Следите за пульсом, он должен быть в пределах 60–80 ударов. Больше или меньше — это уже отклонения от нормы.

Цифры и факты

■ ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАБОТУ СЕРДЦА, ТО ЗА 8 ЧАСОВ УДАЛОСЬ БЫ ПОДНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА НА 240 М, А ЗА МЕСЯЦ — НА ВЕРШИНУ ДЖОМОЛУНГМЫ.

■ ЗА ДЕНЬ ЧЕРЕЗ СЕРДЦЕ ПРОХОДИТ 9000 ЛИТРОВ КРОВИ. КРОВЬЮ, КОТОРУЮ ПЕРЕКАЧИВАЕТ СЕРДЦЕ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, МОЖНО НАПОЛНИТЬ 4375 ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ЦИСТЕРН.

■ ТЕМНОКОЖИЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ ИНФАРКТА ЧАЩЕ, ЧЕМ СВЕТЛОКОЖИЕ, И ПРОТЕКАЕТ ОН У НИХ БОЛЕЕ ТЯЖЕЛО.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Диагноз язвенная болезнь желудка мне поставили в 22 года

Инфекция обостряла болезнь

Айболит

Провели анализ на хеликобактер, обнаружили эту инфекцию. В течение нескольких лет я принимала антибиотики и препараты, уменьшающие кислотность желудочного сока. Пора таблеток наступала каждую весну и осень. Какое-то время все было нормально. Но после рождения ребенка язва стала беспокоить меня сильнее, чем обычно. Те средства, которые помогали раньше, облегчения уже не приносили. К тому же многие лекарства были противопоказаны, потому что я кормила дочку грудью. Поэтому мой врач рекомендовал мне физиотерапию — на тот момент она была самым безопасным способом.

Электричеством снижали выработку соляной кислоты

Сначала накладывали электроды на подложечную область и шею. Когда я спросила, зачем это нужно, врач все подробно рассказал. Оказывается, места аппликации электродов — это проекции крупных нервных пучков. Они стимулируются электрическим током, что приводит к снижению выработки соляной кислоты. Кроме того, стимулируется кровообращение и иммунитет. Поэтому язва начинает быстро заживать. На это требуется около 8–12 процедур. У меня они прошли совершенно безболезненно. Иногда возникало ощущение слабого жжения и покалывания, но оно быстро проходило. Уже после пятой процедуры стало легче — исчез дискомфорт, и я стала легче переносить голод. Теперь я могла есть всего несколько раз в день, а раньше мне приходилось перекусывать каждые два часа, иначе появлялась боль. После десятой процедуры меня ничего не беспокоило, я чувствовала себя совершенно здоровым человеком.

Парафином я лечилась дома

Врач сказал, что нужно заниматься профилактикой язвы, иначе она может появиться снова, и порекомендовал то, о чем я никогда не слышала — парафинотерапию. Процедуру разрешили делать самой дома.

Я купила очищенный косметический парафин и растапливала его на водяной бане в высокой эмалированной кастрюле. Как только он становился жидким, приступала к самой процедуре. Рукой или деревянной лопаткой наносила массу на кожу подложечной области. Сначала один слой, через несколько минут — второй, а еще через несколько минут — третий. Всего 5–6 слоев. С каждым слоем ощущение тепла становилось все сильнее, но, как заранее предупредил врач, ожога бояться не надо, при парафиновых процедурах его никогда не бывает.

Через 15–20 минут я счищала парафин и быстренько заматывала живот шерстяным платком, хорошо сохраняющим тепло. Через день процедуру повторяла снова. Всего сделала 16 сеансов парафинотерапии.

Хочу предостеречь сразу: курс парафинотерапии нужно делать раз в полгода, не чаще. И только во время полного затихания болезни. Если она в разгаре, то ни о какой парафинотерапии и речи быть не может — тепло спровоцирует обострение. Поэтому перед процедурой нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Назначили и лечебную физкультуру

Все упражнения направлены на приток крови к органам желудочно-кишечного тракта, в частности к желудку. Это улучшает его работу, а кроме того, и нервную проводимость, что очень важно для предупреждения язвы.

Почти все упражнения затрагивают мышцы пресса. Их нужно тренировать каждый день, тогда риск обострения язвенной болезни снизится в несколько раз. Вот комплекс, который я делала.

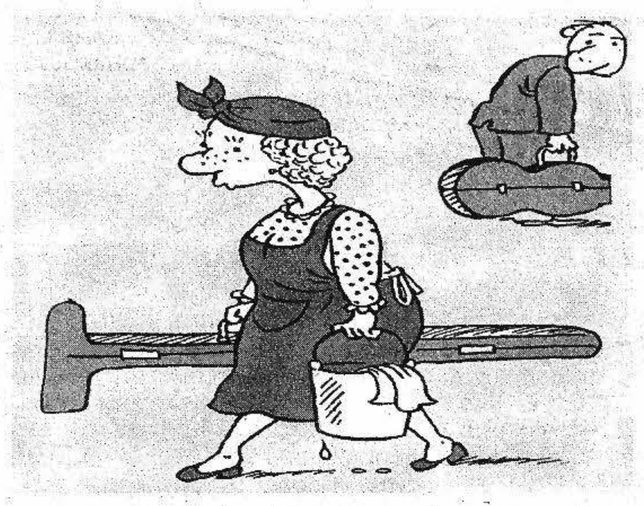
1. Исходное положение — лежа на спине. Надо поднимать прямые ноги под углом в 90°. Упражнение нужно делать в несколько подходов. Лучше всего, чтобы их было не меньше трех по 20–30 повторений.

2. И. п. — лежа на спине. Нужно садиться, поворачиваясь сначала вправо, потом влево. Выполнять два подхода по 15 раз.

3. И. п. — лежа на спине, согнув ноги в коленях. Надо поднимать ягодицы на максимальную высоту с упором на стопы. Делать 2–3 подхода по 15 повторений.

4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. Надо подняться вверх настолько, насколько это возможно. Не нужно стараться слишком запрокидывать голову, лучше, чтобы расстояние от глаз до пола составляло не больше 30 см.

Ирина, Московская обл.



ГЛАВНОЕ В ПОХУДЕНИИ — ВОВРЕМЯ УЙТИ С КУХНИ. СЪЕЛ ТО, ЧТО МОЖНО, И БЕГОМ ОТТУДА. А ИНАЧЕ НИЧЕГО НЕ ПОМОЖЕТ.

Знаете ли вы, что...

Каждый кусочек нужно тщательно пережевывать, так советуют врачи-диетологи, не менее 30 раз, а в идеале — 80. Причем не только твердую пищу, но и жидкости глотать сразу не стоит. Считать жевательные движения после каждого откусывания утомительно. Как узнать, что пора проглатывать еду? Сигналом к проглатыванию надо считать тот момент, когда измельченная пища становится жидкой, обильно смоченной слюной. Запивать пищу водой — вредная привычка. Она приводит к гнилостному брожению в желудке и кишечнике. Только в слюне содержатся ферменты, которые могут расщеплять содержащиеся в пище вещества, подготавливая нашу еду к хорошему усвоению организмом. Даже молоко, кефир, сок, чай и воду перед проглатыванием рекомендуется некоторое время перекатывать во рту, чтобы соединить с достаточным количеством слюны.

Пригодится

ПРИ запущенной пневмонии, особенно для ослабленных больных, 1 стакан промытого овса с шелухой залейте 1 л молока и варите в течение часа на слабом огне. Процедите и пейте на ночь горячим, можно с маслом и медом. Отвар долго хранить нельзя, так как он скисает.

ПРИ болезнях почек, печени 1 ст. ложку овса залейте стаканом молока, прокипятите. Для начала пейте по 0,5 стакана в день. Каждый день объем увеличивайте наполовину, доведя дозу до 1 л в день. Затем постепенно снижайте дозу до первоначального объема. Курс лечения повторите 3–4 раза.

ПРИ начинающейся головной боли хорошо помогает горячий свежезаваренный чай с лимоном или клюквой. Но лучше всего действует молоко с мятой: сушеные листья мяты опустите на 5 минут в стакан горячего молока, затем процедите и через полчаса выпейте.

Авторитеты дают советы — Ситуация

Понос от молока

ЧАСТО СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ КИШЕЧНИКА УХУДШАЕТСЯ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА.

При поносах, если они являются следствием серьезных заболеваний кишечника (а не пищевых отравлений), в первую очередь необходимо подобрать правильную диету. Пища должна быть теплой, механически обработанной, чтобы ее можно было хорошо пережевывать.

Из рациона исключаются:

* черный хлеб;
* свежие овощи и фрукты;
* морская капуста;
* чернослив;
* грецкие орехи;
* сардины;
* майонез, сметана.

Часто состояние больных с заболеванием кишечника ухудшается после употребления молока. Однако боли, урчание в животе, понос «в ответ на молоко» нередко наблюдаются и у здоровых людей. В этом случае молоко надо заменить кисломолочными продуктами.

Напитки и блюда употребляйте только в теплом виде или не ниже комнатной температуры. Запрещаются газированные напитки и продукты и блюда, усиливающие перистальтику кишечника, типа свеклы.

Для того чтобы наладить функцию кишечника, рекомендуются продукты и блюда:

* содержащие вяжущие дубильные вещества: отвары и кисели из сухой черники и малины, ягод черемухи, груш, кизила, айвы, сок и отвары кожуры гранатов, сок калины, плоды и сок терна, крепкий чай;

* настой из семян укропа — он сокращает газообразование в кишечнике, уменьшая боли;

* блюда, обволакивающие слизистую оболочку кишечника, — отвары круп, особенно рисовой, протертые каши, слизистые супы.

Поскольку при поносах микрофлора кишечника обычно нарушена, обязательно надо включать в рацион кисломолочные напитки, а также хорошо протертые фрукты, ягоды и овощи (в небольшом количестве). Эффективны при нормальной переносимости яблочные, овощно-фруктовые диеты.

При поносах организм теряет много белка, витаминов и минеральных веществ, поэтому в рационе должно быть больше вареных мясных и рыбных, творожных, яичных блюд.

Дискинезия кишечника способствует развитию дисбактериоза, а это, в свою очередь, усугубляет проблемы с кишечником. Врачи обычно назначают препараты «Энтеросептол», «Интестопан», «Мексаза», «Мексаформ». Они не влияют на нормальную микрофлору, но патогенные бактерии к ним чувствительны. Эти лекарства принимают по 1–2 таблетки 3–4 раза в день, курс не более 5–7 дней; через 7–10 дней его можно повторить. Противопоказанием к их назначению являются поражение зрительного нерва, нарушение функции щитовидной железы, аллергия к йоду и брому.

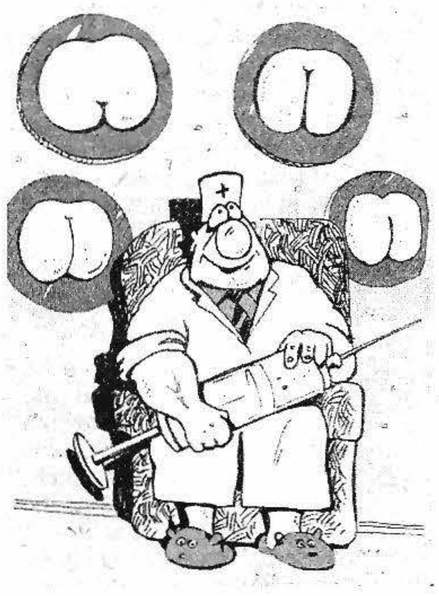
При неэффективности перечисленных лекарств используются фуразолидон или сульфаниламиды (бисептол, сульгин, фталазол).

В последнюю очередь прибегают к антибиотикам: левомицетину, тетрациклину, олететрину и др.

После 1–2 коротких курсов лечения антибактериальными средствами проводится лечение биопрепаратами: это бифидумбактерин, колибактерин, лактобактерин, бификол, бактисубтил.

Для устранения поносов рекомендуются «Имодиум» (по 1–2 капсулы 2–3 раза в день), настои цветков черемухи, отвары коры граната, плодов черники.

А. П. Потапова, врач-гастроэнтеролог



■ ЕСЛИ ВЫ, РАБОТАЯ НА КУХНЕ, ОБОЖГЛИСЬ, БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ НАМЫЛЬТЕ МЕСТО ОЖОГА ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ. ПОЩИПЛЕТ МИНУТ 20, И БОЛЬ ПРОЙДЕТ.

■ ПРИ НОЧНОМ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДНЯ ЗАВАРИВАЙТЕ И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ СМЕСЬ ТРАВ ЗВЕРОБОЯ И ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА, ВЗЯТЫХ 1:1.

Есть такая болезнь — Вы просили рассказать

Саркоидоз

Мне 38 лет. Врачи поставили такой диагноз и ничего не объяснили. Сказали только, что это не инфекционное заболевание. Очень страшно. Что это за болезнь?

Г. Н. Рязанова, Волгоградская обл.

Саркоидоз — это хроническое системное заболевание, при котором поражаются все органы и ткани, но в основном легкие. Чаще болеют взрослые люди в возрасте 30–40 лет. Дети и пожилые люди заболевают редко. Причина саркоидоза неизвестна. Лимфоциты вдруг становятся очень активными и начинают производить вещества, которые вызывают образование в различных органах гранулем — скоплений воспалительных клеток. Возможность заражения саркоидозом от больного человека не доказана, однако встречаются семейные случаи заболевания.

Иногда первыми признаками саркоидоза являются лихорадка, похудание, отсутствие аппетита, утомляемость. У некоторых возникают одышка, особенно при физической работе, кашель, слабость. Но чаще всего саркоидоз никак не проявляется. И выявить его можно только на рентгене. Лечится саркоидоз в основном гормонами.

При длительном и тяжелом течении болезни гранулемные изменения в легких могут способствовать формированию фиброза легких и снижению дыхательной функции. При саркоидозе могут поражаться кожа, глаза, суставы, лимфатические узлы, а также сердце, мозг, печень, почки и другие внутренние органы. При саркоидозе самое главное — не курить, избегать лекарств и контактов с химикатами, токсичными летучими веществами, пылью, парами, газами, которые могут повреждать легкие.

При саркоидозе увеличивается количество кальция в крови, что может привести к образованию камней в почках и мочевом пузыре. Поэтому желательно не употреблять продукты, богатые кальцием: молоко, сыр. По этой же причине нельзя загорать. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, который помогает усвоению и удержанию кальция в организме.

Есть мнение, что это заболевание может самостоятельно проходить даже без лечения. Поэтому не при каждом саркоидозе рекомендуются лекарства. Но если поражаются легкие, сердце, органы зрения и заболевание прогрессирует, то назначают лечение.

При постановке диагноза проводится полное обследование, чтобы исключить другие болезни. Увеличение лимфоузлов, например, является признаком десятка заболеваний, и определить самому, что это именно доброкачественный саркоидоз, а не что-то другое, нельзя. На флюорографии диагноз саркоидоз могут подозревать, но точно его поставить можно только после биопсии. Для определения диагноза необходим осмотр окулиста, гинеколога. Если есть высыпания на коже, нужен еще и дерматолог. Надо сделать общий анализ крови и мочи, ЭКГ, рентгеноскопию желудка.

Если диагноз поставлен, важно, чтобы сон был нормальным, а питание витаминизированным. Как правило, сначала назначаются витамин С и витамины группы Е. Через 3 месяца делается повторное УЗИ, и тогда уже решают вопрос о дальнейшем лечении. Если нет одышки, дыхательной недостаточности, то врач просто наблюдает. Если заболевание прогрессирует (через 3 месяца это будет понятно), то назначают витамины и гормоны (в таблетках).

САМОЛЕЧЕНИЕ ГОРМОНАМИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО, ПОТОМУ ЧТО ОТ ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО ОСЛОЖНЕНИЙ. ГОРМОНЫ НАЗНАЧАЮТ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА РИСК ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ.

При спазмах желудка и кишечника

* Чтобы снять желудочные спазмы, 3 чайн. ложки измельченных корневищ аира залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут под крышкой. Пейте отвар в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Спазмы в области желудка снимает такой настой: смешайте по 1 ст. ложке ромашки аптечной и тысячелистника, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте в горячем виде небольшими глотками.

* Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника (3 раза в день по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды). Сок надо запить глотком воды. На зиму сок пустырника можно законсервировать, залив его водкой в равной пропорции.

* При спазмах кишечника помогает чай из зверобоя и мяты перечной.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Проблемы с глазами есть у всех диабетиков

РЕТИНОПАТИЯ СОПУТСТВУЕТ ДИАБЕТУ I И II ТИПОВ И ЕСТЬ ПОЧТИ У ВСЕХ ДИАБЕТИКОВ С ДВАДЦАТИЛЕТНИМ И БОЛЕЕ СТАЖЕМ. ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ СЛЕПОТА, И ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ БОЛЬНОЙ НЕ ПРОСТО ВИДИТ, А ВИДИТ ОТЛИЧНО, НО ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕ-ТАКИ ЕСТЬ.

На сетчатке возникли дефекты

Глаз — очень высокочувствительный орган. Он весь заполнен так называемым стекловидным телом, в котором сразу за зрачком плавает хрусталик — биологическая линза, равной которой пока что не создали. Самые лучшие стеклянные или пластмассовые линзы не сравнить с родным хрусталиком. Изображение попадает на заднюю стенку глаза — на глазное дно, выстланное сетчаткой. Сетчатка пронизана мелкими кровеносными сосудами и нервами, тут фиксируются все детали обозреваемых объектов, все цвета, оттенки, полутона, и отсюда — по зрительному нерву — изображение передается в мозг. Если на сетчатке возникают дефекты, то их не исправить и не скомпенсировать никакими очками. Ведь сетчатка — это живая цветочувствительная фотопленка, и если на ней появился разрыв, то его, увы, не заклеишь. В результате такого разрыва, дырки глаз будет видеть хуже, а если разрывов окажется много и они сомкнутся, зрение будет, считай, потеряно насовсем. Такие повреждения сетчатки, называемые ретинопатией, ведут к необратимой слепоте.

Диабетическая ретинопатия — иначе говоря, поражение мельчайших кровеносных сосудов сетчатки — приводит именно к такому результату. Ретинопатия является главной причиной слепоты во всех высокоразвитых странах. Она в равной мере сопутствует диабету I и II типов и есть почти у всех диабетиков с двадцатилетним и более стажем. Это, конечно, не слепота, и во многих случаях больной не просто видит, а видит отлично, но изменения все-таки есть.

Три стадии поражения сетчатки

По степени изменения сосудов глазного дна ретинопатию разделяют на три стадии: непролиферативную, препролиферативную и пролиферативную. Длинные, неуклюжие, труднопроизносимые слова, не так ли? Но постарайтесь их запомнить или хотя бы усвоить, что есть три стадии поражения сетчатки вследствие диабета.

Для первой стадии (непролиферативной) характерны начинающаяся извилистость сосудов глазного дна и точечные микроскопические кровоизлияния. На второй стадии (препролиферативной) извилистость становится ярко выраженной, кровоизлияния — более значительными, более того, появляется тромбоз (закупорка) мелких сосудов, из-за чего некоторые участки сетчатки лишаются кровоснабжения. На третьей стадии (пролиферативной) возникают новые признаки поражения сетчатки: новые кровеносные сосуды и кровоизлияния в стекловидное тело глаза. В результате сетчатка может отслаиваться и утолщаться.

Сейчас существует лишь один способ борьбы с изменениями сосудов сетчатки — лазерная коагуляция, или прижигание лазерным лучом измененных участков, чтобы процесс не пошел дальше.

Чтобы процесс не пошел дальше

Этот метод лечения не способен восстановить зрение, он лишь позволяет остановить потерю зрения, чтобы не стало хуже. Прижигание выполняют на специальном оборудовании врачи-офтальмологи, наблюдающие диабетиков. В обычной поликлинике вам его не сделают, для этого нужно обращаться в диабетический центр или в клинику микрохирургии глаза.

Следите за состоянием глазного дна. Проверить его несложно, эта процедура безболезненная, но выполнить ее могут только глазные врачи, которые работают с диабетическими больными и имеют соответствующий опыт. В обычной поликлинике такую процедуру делают не всегда; необходимо опять-таки обращаться в диабетические центры или глазные клиники.

СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА МОЖНО ТАК: ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МОЛОТОГО КОРИАНДРА, ПРОКИПЯТИТЕ В ТЕЧЕНИЕ 3 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Кроме главной опасности — ретинопатии, с диабетом связаны и другие изменения органов зрения. Прежде всего это касается хрусталика: его ткани, подобно мозговым клеткам, поглощают глюкозу из крови без помощи инсулина, а при высоких сахарах это ведет к катаракте. Первый симптом неблагополучия с хрусталиком — снижение четкости зрения, дымка перед глазами, трудности при чтении печатного текста. Другая неприятная болезнь — глаукома, обусловленная скоплением жидкости и повышением давления внутри глаза, что в конечном счете может привести к повреждению зрительного нерва. Хроническая глаукома, наиболее распространенный вид этого заболевания, развивается медленно, годами. Признаками ее являются постоянное слезотечение, чувство давления в глазу и, как в случае с катарактой, потеря четкости зрения. Реже развивается острая форма глаукомы, когда внутриглазное давление повышается быстро. В обоих случаях это серьезно, и, если не лечиться, потеряешь зрение.

Чтобы не допустить потери зрения

* Посещайте обычного окулиста в районной поликлинике 1–2 раза в год. Цель — выяснить, нет ли симптомов приближающейся катаракты или изменений сетчатки. При необходимости врач из районной поликлиники направит вас на консультацию к окулисту в диабетический центр или в глазную клинику.

* «Катахром», «Каталин», «Квинакс» — любые из этих глазных капель защищают от катаракты. Все эти препараты по своему эффекту равноценны. Надо вводить по 2 капли в каждый глаз 3 раза в день в течение месяца, месяц — перерыв, затем снова месяц приема лекарства и так далее. Можно делать прием и перерывы по 2 недели. Этой методики лечения надо придерживаться постоянно, до конца жизни.

* Препаратов для предохранения от ретинопатии не существует. Чтобы уберечься от нее, способ только один: контролировать свой диабет, поддерживать уровень сахара в крови близким к норме или чуть выше, гасить гипогликемию при первых ее признаках.

Учтите, что некоторые сосудорасширяющие препараты могут плохо действовать на глазное дно — например трентал, вводимый внутривенно через капельницу. Трентал полезен для сосудов в ногах, но мельчайшие сосудики глазного дна могут под его воздействием лопнуть, и произойдет кровоизлияние. Врачи-эндокринологи должны назначать вам трентал внутривенно только после того, как осмотрит окулист и даст разрешение применять этот препарат.

Д. И. Лагута,
окулист, канд. мед. наук

Спрашивали? Отвечаем

ЕСТЬ СКРЫТАЯ ФОРМА ДИАБЕТА?

Говорят, что существует скрытая форма сахарного диабета. Так ли это?

В. Н. Астахов, Тверь

Сахарный диабет может открыто не проявляться, поэтому некоторые узнают о том, что больны, только на обследовании у врача, к которому обращаются совсем по другому поводу. Иногда могут появляться такие симптомы, как усталость и раздражительность, которые люди обычно объясняют тем, что переутомились или стареют. В результате почти половина случаев диабета вовремя не выявляется. После 40 лет нужно проходить обследование у эндокринолога. Особенно это касается женщин и людей, страдающих избыточной массой тела, сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющих наследственную предрасположенность к диабету.

МНОГО ЛЕТ ГОРЯТ И НЕМЕЮТ БЕДРА

Мне 69 лет. 2 года назад обнаружился диабет второго типа, а недавно диабетическая полинейропатия. Много лет горят и немеют бедра. Когда-то по этим жалобам мне назначали трентал внутривенно, витамины, 10-дневное лечение в стационаре. Стало легче, правда, ненадолго. По-прежнему ощущаю жжение и онемение: и стоя, и лежа, и при ходьбе. Что со мной? Замешан ли тут диабет? Я где-то слышала о болезни Рота-Бернгардта. Ее симптомы схожи с моими. Может, это она? Как ее лечат? Врач-невролог назначил «Актовегин» и «Милдронат» (по 5 ампул). Толку нет.

С. Т., Узбекистан

При диабете наиболее часто страдают нервы кистей и нижних конечностей. А жжение и онемение бедер (особенно на передней их поверхности) говорят о поражении так называемого наружного кожного нерва бедра на уровне паховой складки — болезни Рота-Бернгардта. Развивается при ожирении, если носить тугие пояса, при длительном нахождении в неудобной позе. Нерв может страдать и при сахарном диабете, который у вас как раз имеется. Вот с ним и надо бороться как с главной причиной вашего состояния. В лечении сахарного диабета очень важен прием витаминов группы В и препаратов альфа-липоевой кислоты. «Актовегин» и «Милдронат» улучшают питание нервной ткани, поэтому в вашем случае они необходимы. Почему не помогли? Вероятно, курс приема оказался недостаточным. 5 ампул, учитывая длительность заболевания, — это мало.

Лечебное меню — *Рекомендуем*

Печень полезна в любом виде

Цинк и хром очень важны для людей, страдающих сахарным диабетом. Цинк необходим для образования инсулина — гормона поджелудочной железы, способствует заживлению ран. Хром регулирует содержание сахара в крови.

ПЕЧЕНЬ очень богата витамином А. Самое высокое его содержание — в говяжьей печени. Блюдо из 100 г печени раз в неделю дает возможность пополнить его дефицит. В печени также много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Что касается микроэлементов, то такие, как цинк и хром, очень важны для людей, страдающих сахарным диабетом. Цинк необходим для образования инсулина — гормона поджелудочной железы, способствует заживлению ран. Хром регулирует содержание сахара в крови. При недостатке хрома появляются расстройство сна, депрессия, похудение. Для приготовления блюд из печени лучше использовать говяжью или куриную печень. Свиная печень зернистая и имеет специфический привкус горечи.

Печеночные оладьи

* В кастрюлю влейте 150 мл воды, вскипятите. В кипящую воду засыпьте 1/2 стакана промытой гречневой крупы, удалите шумовкой образовавшуюся пену и сварите рассыпчатую кашу. Остудите ее и пропустите через мясорубку. 0,5 кг печени тоже пропустите через мясорубку. В фарш из печени и каши добавьте сырое яйцо, мелко нарезанный лук, посолите, поперчите. Фарш выкладывайте ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом. Оладьи сложите в кастрюлю (еще лучше — в горшочек), добавьте 100 г сливок 10%-ной жирности и тушите 20 минут на открытом огне или в духовке.

* Печень пропустите через мясорубку. В фарш добавьте 1 стакан овсяных хлопьев, яйцо, мелко нарезанный лук, соль, перец. Дальше все, как в первом варианте.

* 500 г печени прокрутите через мясорубку вместе со 100 г хлеба, замоченного в воде. Добавьте яйцо, мелко нарезанный лук, посолите, поперчите и жарьте оладьи. Заправьте 100 г сливок 10%-ной жирности, потушите.

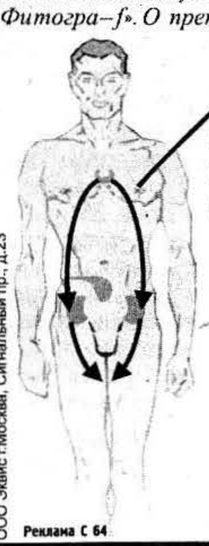
Печень с грибами

0,5 кг печени нарежьте кусочками, обваляйте в муке и обжарьте вместе с мелко нарезанными двумя головками лука. Отварите 250 г грибов (шампиньоны, вешенки), остудите, нарежьте соломкой. Сложите грибы и печень в казанок, посолите, поперчите, влейте 1/2 стакана сухого белого вина и немного грибного бульона. Все вместе потушите.

ИМПОТЕНЦИЯ И ПРОСТАТИТ ЗАГНАНЫ В УГОЛ

... уже 10 лет, как не был со своей женой, эрекция иногда бывает, но такая вялая, что не до секса. Да и простатит замучил, встаю 2 раза ночью в уборную. Перепробовал все, что нашел в аптеке. Читал в газетах, что изобретено новое средство, которое даже в моем возрасте (мне 70) возобновляет сексуальные возможности и, главное, избавляет от этой муки - простатита! Называется «Фитогра–f». О препарате пишут много, а где взять, не говорят. В аптеках нет, помогите найти.

А. С. Борисов, Краснодар



Фитогра-f работает на уровне взаимосвязи всех желез внутренней секреции, поэтому эффективно устраняет все причины снижения потенции, простатита и аденомы.

РЕЗУЛЬТАТ:
- Здоровая предстательная железа
- Нормальный уровень гормонов тестостерон, серотонин
- Половое влечение
- Полноценная эрекция

! Жизнь одна – с ФИТОГРОЙ-f Вы живете в удовольствие даже в 90! !

ТЕЛЕФОН В МОСКВЕ 8(495)661-57-42
БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-200-39-49

СОГР №77.99.23.3.У.7479.7.05 ОГРН 5087746162378 ООО Экваис г.Москва, Сигнальный пр., д.23
не является лекарственным средством реклама
Реклама С 64

Зачем нам суставы? Движение или Боль?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Болезни суставов - чума XXI века. Мастерское изобретение нашего ученого - феноменальное спасение суставов и позвоночника мирового масштаба. Прибор «ПАТРА» чудодейственно реанимирует опорно-двигательный аппарат. «ПАТРА» эффективно омолаживает суставы и позвоночник без повторного лечения! Высокотехнологичные наноэлементы борются со сложнейшими недугами:
- артриты (в т.ч. ревматоидный)
- артрозы (в т.ч. деформирующий)
- межпозвоночная грыжа
- остеохондроз

РАМН УТВЕРЖДЕНО

реклама
Сертифицирован ОГРН 5087746162378 ООО Экваис г.Москва, Сигнальный пр., д.23

телефон в Москве: 983-03-26
горячая линия: 8-800-200-45-37
БЕСПЛАТНЫЕ звонок и консультация

Вы просили рассказать

Почему нарушается обоняние?

Если человек перестает воспринимать запахи, значит, надо искать причины. Их может быть несколько.

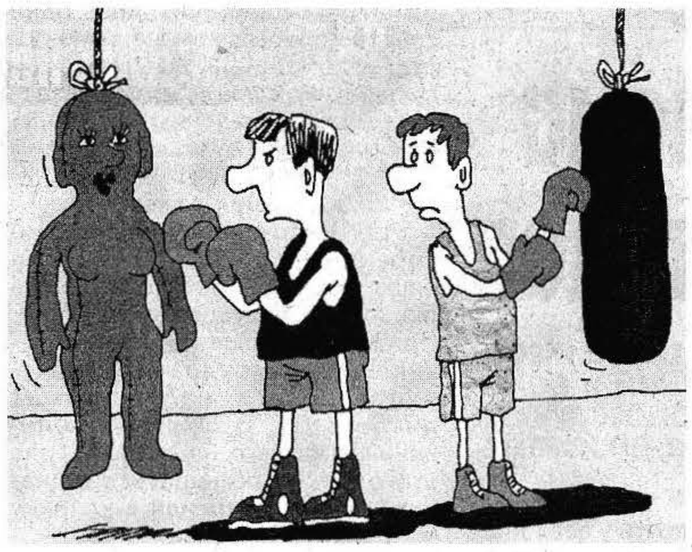
* Может просто нарушиться носовое дыхание, и человек начинает дышать ртом. При этом через нос нет тока воздуха, следовательно, нет ощущения запаха. Это бывает при полипах в носу, искривлениях носовой перегородки, отеке слизистой носа.

* Сложнее помочь, если по каким-то причинам погибли клетки-рецепторы. Довольно часто это бывает после перенесенных гриппа или дифтерии. Другие инфекционные заболевания могут поражать обонятельные клетки. Повредить их могут некоторые вещества, которые вводятся в носовую полость для лечения инфекционных заболеваний, например никотин, морфий, квасцы, ляпис и др.

* Однако даже когда обонятельные клетки сохранены, обоняние иногда может отсутствовать из-за повреждения нервов при травмах и переломах тех частей черепа, через которые эти нервы проходят. Повредить их могут и опухоли мозга. Причем бывает, что потеря обоняния — первый и единственный симптом растущей опухоли. В таком случае необходимо обследование у нейрохирурга.

* Причиной расстройства обоняния может стать и склероз кровеносных сосудов головного мозга, если нарушается питание зоны, ответственной за восприятие запахов.

Если вы обнаружили, что потеряли обоняние, сначала обратитесь к оториноларингологу. Если он не выявит заболеваний носа, надо продолжить обследование у невролога.



ПРИ ГИПЕРТОНИИ, АТЕРОСКЛЕРОЗЕ 50 Г ЯГОД КЛУБНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ 3–4 РАЗА В ДЕНЬ.

На каждый день

Чем больше в рационе магния, тем меньше вероятность развития онкологических заболеваний прямой и толстой кишки. Шведские специалисты обследовали более 35 тысяч человек в возрасте от 55 до 70 лет и полагают, что магний воздействует на клетки кишечника, не давая им разрастаться и перерождаться. А чтобы пополнить его запасы в организме, чаще ешьте морскую рыбу, зеленые овощи (редька, огурец), салат, петрушку, любые бобовые, йогурты, грецкие орехи.

Полезно знать

Об остром панкреатите

1 Поджелудочная железа, воспаление которой называется панкреатитом, вырабатывает панкреатический сок, который необходим для пищеварительного процесса.

2 Поджелудочный сок нейтрализует кислоту, которая вырабатывается желудком. Благодаря этому предотвращается ее раздражающее действие на двенадцатиперстную кишку.

3 Вторая задача поджелудочной железы — регулировать уровень сахара в крови гормоном инсулином — это предотвращает заболевание сахарным диабетом.

4 Заболевание поджелудочной железы чаще всего начинается на фоне желчно-каменной болезни. Провоцируют панкреатит злоупотребление алкоголем, травмы, аллергия, отравление химическими веществами.

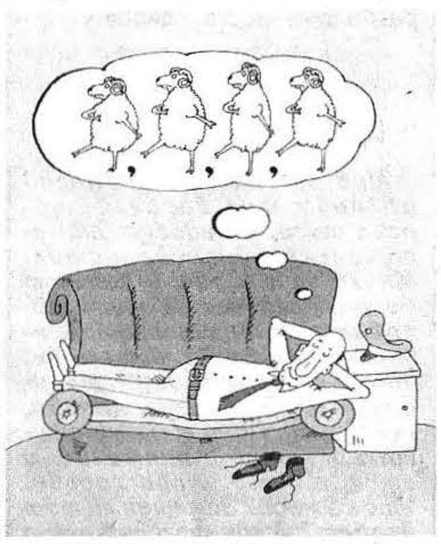
5 При остром приступе панкреатита, который развивается из-за того, что в панкреатические протоки попадает желчь, самолечение может только затруднить лечение. Надо вызывать «скорую».

6 До приезда врача нельзя промывать желудок, ставить грелки, вызывать рвоту. Можно на больное место положить лед или холодную грелку.

7 Нелеченый панкреатит может вызвать очень опасные осложнения.

8 Если вы перенесли приступ острого панкреатита, постарайтесь соблюдать диету с ограничением жирной пищи и сырых овощей.

9 Если острый приступ остался недолеченным, панкреатит может перейти в хроническую форму.



УШИБЛИСЬ? КУСОЧЕК ВЛАЖНОЙ МАРЛИ ХОРОШО НАМЫЛЬТЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ ДО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЫ, ПОСЫПЬТЕ СОЛЬЮ И ПРИЛОЖИТЕ.

Как избежать осложнений

Любая операция — это риск

Тем, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, часто требуется оперативное лечение. Как избежать осложнений после операции?

Осложнения после операции могут возникнуть, даже если до операции у больного все более-менее было в порядке — например, после резекции желудка при тяжелых язвах, особенно у пожилых больных. Причем эти проблемы связаны не столько с операцией, сколько с тем, что привело к ней. Если у больного была грыжа или аппендицит, то после операции нередко возникают дискинезии кишечника с запорами. Это все временно, но неприятно. После операции на органах брюшной полости может возникнуть геморрой или появиться трещины прямой кишки — и начинается геморроидальное кровотечение, а трещина вызывает боль при дефекации.

Могут быть и поносы. А если человек попал на операционный стол с перитонитом, возможно сужение кишки, что чревато тяжелым раздражением кишечника. К этому легко присоединяется инфекция. Очень часто развивается послеоперационный дисбактериоз, поскольку кишечник становится менее активным, а это приводит к развитию тех же запоров и поносов и синдрому раздраженной кишки.

КАК БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

После операции на брюшной полости больной должен сразу же попасть на прием к гастроэнтерологу. Ему обязательно должны назначить препараты, нормализующие моторику, восстанавливающие микрофлору кишечника и повышающие иммунитет, поскольку тот же аппендикс — очень важный иммунный орган, и при его удалении тоже возможно развитие иммунодефицита. Требуются также витамины и микроэлементы.

Очень важно, чтобы в рационе питания были каши, овощи, фрукты, которые не вызывают запоров и образования газов. И конечно, на длительное время нужно отказаться от жирного, жареного, острого, излишне кислого, соленого, копченого и алкоголя.

Даже если послеоперационный период протекает легко, нелишне проконсультироваться у терапевта.

О. Г. Грошкин, хирург-гастроэнтеролог

Не упусти время — *На приёме у гематолога*

Лимфома излечима, но...

БОЛЕЗНЬ ЭТА КОВАРНА: ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЕЮ ЗАБОЛЕЛ, КАК ПРАВИЛО, ПОНАЧАЛУ НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ. НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ОН МОЖЕТ НЕ ДОГАДЫВАТЬСЯ О ТОМ, ЧТО СЕРЬЕЗНО БОЛЕН.

Лимформа маскируется... под ОРЗ

Лимфома — злокачественная опухоль, сопровождающаяся увеличением лимфоузлов и/или поражением различных органов. Лет двадцать назад она считалась неизлечимой. Некоторые разновидности этого недуга могут быть излечимы в 80% случаев. При одном условии: если вовремя и точно поставлен диагноз. На ранней стадии болезнь хорошо поддается терапии. И в этом — главная проблема. Лимфома коварна: человека, который ею заболел, как правило, поначалу ничего не беспокоит. В течение нескольких лет он может даже не догадываться о том, что серьезно болен. При этом лимфома может маскироваться под обычную простуду или ОРЗ. Когда же появляются явные симптомы болезни, нередко бывает поздно: врачи диагностируют IV стадию заболевания.

Главное, нужный момент ухватить

Нередко лимфому пропускают и сами медики. Особенно у детей или подростков. Ребенок с лимфомой может жаловаться на боль в животе и попасть в больницу с диагнозом аппендицит. Что это рак, выясняется только во время операции. Ситуацию усугубляет более агрессивное течение лимфомы в детском и юношеском возрасте. Но при своевременно начатом лечении препаратами (лучевую терапию у детей не применяют) ребенок может полностью выздороветь. Главное, этот момент ухватить.

Появлению лимфомы способствуют

Чаще всего лимфома диагностируется у людей старше 60 лет. Ее появлению способствуют:

* лучевая терапия по поводу злокачественной опухоли другого происхождения, а также комбинация химиотерапии и облучения;
* постоянный контакт с бензолом, гербицидами и инсектицидами тоже может закончиться печально;
* инфекции, вызванные вирусом иммунодефицита человека, и бактерия хеликобактер пилори, вызывающая язву желудка.

Способ лечения больного зависит от вида лимфомы. Иногда достаточно наблюдения у гематолога или онколога. В других случаях требуется облучение пораженных опухолью лимфоузлов, химиотерапия или и то, и другое. В лучших клиниках используют моноклональные антитела, когда лекарственный препарат сам находит опухолевую клетку и уничтожает ее. Это дает возможность провести химиотерапию с максимальным воздействием на опухоль и минимальным — на организм пациента.

Основные симптомы

* безболезненное увеличение лимфатических узлов на шее, под мышками или в паху;
* потливость, особенно по ночам;
* температура без причин;
* снижение веса и повышение утомляемости;
* появление кашля или одышки;
* появление кожного зуда по всему телу.

Настораживающими симптомами могут быть:

* чувство переполненности в области печени и селезенки;
* распирающие боли в пояснице;
* ощущение давления на лице или шее.

При наличии таких проблем необходимо срочно обратиться к онкологу или гематологу!

Е. С. Сергеева, онколог-гематолог, врач I категории

Настойка сморчков для больных раком

Крупно нарежьте сморчки в чистую литровую банку, предварительно хорошо промыв их в проточной воде. Добавьте 40% качественную водку, банку поставьте в темное место и через неделю настой из сморчков будет готов. Первый день пейте только каплю настоя, на второй — 2 капли. И так далее до 7 дня. На 7-й день — 7 капель, а затем, начиная с 8-го дня, — 10 капель в течение 1 месяца утром и вечером. Пропейте в течение месяца и сделайте перерыв на 1 месяц. В перерыве пейте настойку пиона (марьин корень) по 40 капель за 10 минут до еды 3 раза в день. Затем снова пейте настой из сморчков. В первые 2 дня по 10 капель и остальные 4 дня по чайн. ложке 3 раза в день. После приема капель выпивайте каждый раз стакан молока.

Анна, Красноярск

Намотай на ус

Диета и размеренный образ жизни монахов приводят к тому, что у них очень редко встречаются раковые заболевания. За последние 13 лет обнаружено лишь 11 случаев рака простаты, у монахов практически не встречается рак легких, связанный с курением. В монастырях употребляют оливковое масло, а в постные дни воздерживаются от масла вообще. Монахи не употребляют пищу, которая содержит консерванты, и не курят. При этом на заболеваемость простаты и мочеполовой системы обет безбрачия, принятый монахами, не влияет. Еще один фактор, который положительно влияет на здоровье монахов: они работают при солнечном свете, а их сон строго привязан к смене дня и ночи.

Верблюжья колючка

В медицине используют надземную часть (траву) верблюжьей колючки, реже плоды и корни. Срок хранения высушенной травы — год.

Отвар и настой колючки обладают бактерицидным, вяжущим, кровоостанавливающим, желчегонным и ранозаживляющим действием. Их используют для профилактики дизентерии, при воспалении толстой и двенадцатиперстной кишки и желчного пузыря, гастритах и язвенной болезни желудка, иногда назначают при простудных заболеваниях и неумеренном кашле. Препараты верблюжьей колючки убивают стрептококки, поэтому их успешно применяют для полоскания горла при ангине, воспалительных заболеваниях ротовой полости, используют для спринцеваний при белях и эрозии шейки матки. Наружно отвар назначают для лечения гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи и при экземе конечностей, закапывают в ухо при гнойных отитах. Для лечения геморроя и при рахите у детей используют в виде ванн.

*** Отвар.** 10 г измельченной травы залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедите горячим, остудите в течение 1 часа и осторожно слейте с осадка, чтобы в отваре не осталось мелких нерастворимых частиц. Наружно отвар используйте для лечения геморроя (ванночки, промывания), экзем, гнойничков, нагноившихся ран и язв (компрессы, промывания).

*** Чай** из цветков верблюжьей колючки (датский чай) утоляет жажду и резко снижает выделение пота.

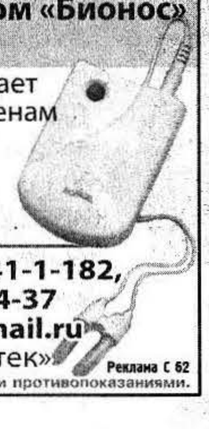
*** Настой:** 5 ст. ложек измельченной травы или корней верблюжьей колючки залейте 500 мл кипятка, настаивайте 6 часов в теплом месте, процедите. Промывайте пораженные места при экземе, а также полощите горло при кашле.

*** Отвар корня:** заварите 1 стаканом кипятка 20 г корня, нагревайте на слабом огне 25 минут, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 4–5 ст. ложек 3 раза в день за полчаса до еды в качестве мочегонного средства при водянке. Такой же отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день принимайте при дизентерии, хроническом поносе, песке в моче и задержке мочи у взрослых; при ангине, гнойном отите.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечение и профилактика **аллергических и простудных насморков, ринитов** у детей и взрослых **без лекарств прибором «Бионос»** (Израиль):

ОГРН 1037739058587 РУ МЗ РФ №2002/524



-действие красного света восстанавливает устойчивость слизистой носа к аллергенам
-лечение-3, профилактика-2 раза в день по 4,5 мин.
-клинически проверено, эффективно, безопасно

121354, г. Москва, Можайское ш., 41-1-182, ООО «Доктор Во», тел. 8-963-768-04-37
www.bionos.ru, e-mail: doctorwo@mail.ru
Поставки аптекам со склада ЦВ «Протек»

Реклама С 62

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

ЕСЛИ У ВАС В ДОМЕ ПЬЯНИЦА

Не отчаивайтесь. Есть особые, тайные молитвы, мало кому известные, переданные мне по роду от староверов, которые я наговариваю на святую воду, но в определенный день и час, строго соблюдая фазы луны. Сила молитвы поистине творит чудеса. Употребление пьющим этой живой воды позволяет ему избавиться от пристрастия, и давать ее можно без его ведома. Работая целителем много лет, я убеждалась в этом неоднократно. А родные пьющего мне благодарны, о чем говорят книга отзывов и их письма.

Реклама С 43

У кого есть проблемы с подобным недугом, обращайтесь по адресам: ***644053, Омск, а/я 2591***, тел. ***(3812) 64-36-25, 62-77-63***, Надежде Дмитриевне Агаркиной; ***352630, Краснодарский край, Белореченск, а/я 130***, тел. ***(86155) 38-492***, Лилии Викторовне Усачевой. От вас подписанный конверт с о/а.

E-mail: celitelnadeshda@rambler.ru

Диплом № 40 от 04.08.2004 г. выдан Минздрав. Омской обл.
Свид-во № 304550132800345 от 23.11.2004 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ

Бросить курить за 4 дня – это реально!

ИП Екимова Д.А.
ОГРН 307244214900008 2

НОВИНКА

Уникальный курс отвыкания от курения с применением специальных сигарет.

Изобретение российского ученого В. Захарова получило международное признание и было удостоено высших наград в Брюсселе, Женеве, Москве, Париже.

Не является лекарственным средством.

МЕДПОЧТА — www.med-post.ru
доставка почтой по России
ЗВОНИТЕ: 8-800-200-02-82 — звонок бесплатный!
Ваш заказ придет быстрее

Реклама С 40

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ.

Каждому мужчине – силу и здоровье Аполлона!

Испытания показали - мощная разработка аппарат ЭСРВ-01:

1. Уменьшает **аденому**;
2. **Устраняет** ночные позывы к мочеиспусканию;
3. **Снимает боль**, жжение, тяжесть внизу живота;
4. **Повышает потенцию** и либидо;
5. Воздействие **максимально безопасно**
6. Рекомендуется **в любом возрасте**, при любом анамнезе.

Аппарат ЭСРВ-01 рекомендуется при таких заболеваниях, как :

- ☑ ПРОСТАТИТ
- ☑ АДЕНОМА
- ☑ ПИЕЛОНЕФРИТ
- ☑ СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ
- ☑ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ
- ☑ ЦИСТИТ

Аппарат ЭСРВ-01 делает из любого мужчины Аполлона!
В вашей жизни больше нет места аденоме, простатиту и вялой эрекции.
Почувствуйте себя любимым сыном Зевса!

8(495)646-97-94
8-800-200-03-49

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ

ОГРН 5087746162378 СОГР №ФС022а1740/2609-05 реклама
ООО Эквис г.Москва, Сигнальный пр., д.23

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ

*Мой сын много лет был алкоголиком. Это при том, что раньше употреблял наркотики. Мне говорили, что лечить бесполезно. К счастью, нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат **ГЕП В**! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем, вернулся к жизни. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить. Как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!*

М. И. Руднева, Москва

ГЕП В – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. Теперь **ГЕП В** доступен у нас. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости.

- **Устраняет тягу к алкоголю**
- **Нормализует функции гипоталамуса**
- **Восстанавливает психо-эмоциональные процессы**
- **Регенерирует клетки печени**
- **Применяется при сопутствующих заболеваниях**

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

В результате **ГЕП В**:

! Рекомендован даже при женском алкоголизме

! Возможно применение без ведома больного

Реклама С 64

Телефон в Москве

8(495)223-48-07
8-800-200-05-13
Бесплатная горячая линия

Сертифицирован НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
ООО Эквис г.Москва, Сигнальный пр., д.23 ОГРН 5087746162378

РЕКЛАМА

АВТОМОБИЛЬНАЯ МИНИ-МОЙКА

Не тратьте деньги! Забудьте о часах ожидания! С помощью мини-мойки Вы сможете вымыть автомобиль в любом месте, без электросети и водопровода – легко и быстро! Достаточно одной бутылки (2,5 литра) воды и 5 минут.

Мини-мойка окупится за считанные дни! Просто сравните: помыть машину на автоматической мойке стоит 300-400 рублей с потерей минимум 30 минут на ожидание!

Мини-мойка: · Работает от **прикуривателя 12В.** · **Легкая** (вес: 0,7 кг) и компактная (22x21x8 см) · Позволяет мыть транспортные средства до **5-6 м высоты** (давление 0,1-0,2 атм) · **Простая** и безопасная в эксплуатации. · Зимой легко очистит окна, двери, стекла от изморози и снега.
· Соответствует всем экологическим нормам.

Товар сертифицирован!

Цена с оплатой при получении на почте - 1839 руб.

РОСС RU.ME01.B02996

ЧУДО-НАСЕДКА

Предлагаем автоматический инкубатор для вывода цыплят, утят, гусят, индюшат, фазанов, голубей, попугаев, лебедей и др. птиц. Наша чудо-наседка не доставит Вам хлопот, поможет вывести цыплят, освободив кучу свободного времени!

Наша наседка: ▪Обеспечивает одинаковый тепловой режим для всех яиц благодаря специальным верхним нагревателям. ▪Требует в 4-10 раз меньше времени для обслуживания, чем у аналогов.

ИЗГОТОВИТЕЛЬ - РОССИЯ ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ 10 ЛЕТ

▪ Имеет естественную вентиляцию и регулируемое увлажнение воздуха. ▪ Автоматически переворачивает яйца каждый час!
▪ Имеет электронный терморегулятор, который с высокой точностью поддерживает необходимую температуру. ▪ Легка (3 кг), компактна (580x520x280 мм), вместительна (на 63 куриных яйца), экономична (90 Вт; 220 В)!

РОСС RU.AE88.B00203

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУДО-НАСЕДКОЙ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!

Цена с оплатой при получении на почте - 3490 руб.

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ - ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Вы мечтаете увеличить и сделать красивой свою грудь? Предлагаем Вам прекрасную альтернативу пластической хирургии – миостимулятор для груди! Быстро и совершенно безболезненно он:

•увеличит объем и придаст груди красивую форму; •приподнимет «обвисшую», потерявшую форму грудь; •увеличит лактацию в период кормления грудью; •избавит Вас от ненавистных растяжек.

Достаточно применять прибор **два раза в день по 15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!**

РОСС.CN.АЯ85.С01309

ГАРАНТИЯ - 3 МЕСЯЦА. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 5 ЛЕТ. ПРОИЗВОДСТВО: КНР

Цена с оплатой при получении на почте - 1799 руб. При заказе от 2 шт. - 1699 руб. за штуку.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ВОЗМОЖНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ

ЧУДО-ПЕЧЬ

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное - совершенно проста и безопасна в эксплуатации!

Не требует трубы дымохода и вытяжки! Производится в России по японской технологии.

Работает без дозаправки 16 часов.
Топливо: дизельное, керосин.
Расход - около 2 л в сутки!
Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см, Гарантия 3 года!

СПБ № ССПБ. RU.ОП019.В02446

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

Цена - 2450 руб. с оплатой при получении на почте.
Цена при заказе от 2 шт. - 2340 руб. за шт.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес менее 500 г.
•Абсолютно бесшумна!
•Не требует проточной воды!
•Перестирает горы белья в емкостях любого объема.
•Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт!
•Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязнённости!
•Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковер)!
•Очистит, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья! Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

гарантия 18 месяцев

РОСС RU.АЕ85.В05109

Не оказывает неблагоприятных воздействий. Товар сертифицирован! Соответствует ГОСТам!

Срок службы не менее 10 лет.

Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1440 руб. за шт!

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК

Сделать заказ на товары вы можете по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ), 8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 10, отдел 22. Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77;
Работаем с 6.00 до 21.00. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС! Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.
ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО! Конфиденциальность доставки гарантирована!

www.ksin.ru; www.mir-c.ru

На правах рекламы
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта»
г.Киров, ул.Попова, 61, отдел 22

Реклама С 61

Народные РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

ЧТО ТАКОЕ «ГЛАЗНОЙ МЁД»?

Уникальные целебные свойства меда известны с древних времен. А что такое глазной мед?

Глазной мед - особенный, собирается в небольших количествах по технологии старинных рецептов. Специальную подготовку пчел, места медосбора, особенности хранения до сегодняшнего дня хранят и соблюдают потомки пасечника. Исследованиями установлено, что концентрация целебных активных веществ ГЛАЗНОГО МЕДА в 3-5 раз превышает привычные для меда показатели. Это драгоценное питание для глаз.

Показания к применению ГЛАЗНОГО МЕДА: • Снижение остроты зрения в любом возрасте • При начинающейся глаукоме и катаракте • Большие зрительные нагрузки за компьютером: краснота, зрительная усталость, • Боль, ощущение песка в глазах • При воспалении век, травмах и ожогах глаз.

Цена Глазного меда 380 руб. + п/р за денежный перевод (на курс 40 дней)

ПРОСТОЙ МЕТОД «УБОРКИ» КИШЕЧНИКА - РЕШЕНИЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Для избавления от многих заболеваний достаточно очистить кишечник от слизи, каловых камней, паразитов. За 70 лет жизни через кишечник проходит 100 тонн пищи и 40 тысяч литров жидкости. Итог: в кишечнике скапливается более 15 кг каловых камней, токсичных отходов жизнедеятельности, отравляющих кровь и наносящих непоправимый вред нашему организму.

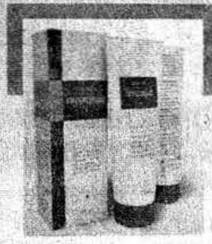
О том, что кишечник загрязнен, свидетельствуют частые **запоры, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, аллергии, излишний или недостаточный вес, болезни фильтрующих органов почек и печени, болезни слуха и зрения, кожи, волос, ногтей, системные заболевания, начиная от артрита и кончая раком.**

Применение внутрь по **1-3 десертных ложек специальной муки из семян льна** позволяет в течение трех недель полностью очистить толстый и тонкий кишечник от многолетней слизи и каловых камней, паразитов. При этом полностью сохраняется микрофлора кишечника. Мука из семян льна для данной методики очищения кишечника изготовлена с сохранением всех полезных веществ семени льна.

ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ МЕТОДИКА СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА И СЖИГАНИЮ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ!

Цена Муки льна 380 руб. + п/р за денежный перевод (на курс 30 дней)

ПОЧЕМУ ПЕРЕСТАЮТ БОЛЕТЬ СУСТАВЫ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ «ПИХТОВОГО КРЕМА-ГЕЛЯ»



В течение последнего десятилетия «Пихтовый крем-гель» помог многим тысячам людей решить проблемы со здоровьем. С октября 2008 г. в продаже появился «Пихтовый крем-гель» с усовершенствованной формулой. Благодаря более сильному проникновению компонентов, крем-гель способствует растворению солевых отложений в суставах.

• **«Пихтовый крем-гель» изготовлен только из высококачественного природного сырья.** Содержит более 35 активных веществ, необходимых для организма. • Высококачественное пихтовое масло и живичный скипидар, входящие в состав крем - геля обладают **выраженным обезболивающим, согревающим эффектом.** • Благодаря высокоактивным компонентам пихтового масла **«Пихтовый крем-гель» способствует растворению солевых отложений в суставных тканях.** • Уже через несколько минут после применения улучшается микроциркуляция крови и лимфы вокруг сустава, обеспечивая отличную **транспортировку необходимых веществ к очагу воспаления и выведение токсинов и ядов.** • Легко впитывается, не оставляет следов на одежде. **Экономичнее обычных кремов в несколько раз.**

• **Применяется в любом возрасте. «Пихтовый крем-гель» рекомендуется использовать при артритах, радикулитах, растяжениях мышц, для снятия напряжений в мышцах; при ОРВИ, ОРЗ, бронхитах; кожных заболевания, дерматитах, диатезе, герпетических высыпаниях.**

«Пихтовый крем-гель» - средство, предназначенное для здорового образа жизни, безопасное и эффективное одновременно!

Цена Пихтового крема-геля 150 руб. (75 мл.) + п/р за денежный перевод. Заказ по почте от 3 шт.

Нашу продукцию Вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ИП Кузнецову Г.Б., А/Я 6688, г. Самара, 443087, по тел. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail: kuznecov-gb@mail.ru. Интернет-магазин www.bestbee.ru.

Реклама С 42

Противопоказания: непереносимость продуктов пчеловодства. Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. ИП Кузнецов Г.Б. ОГРН 304631228700165, 443109, г. Самара, ул.Вольская, 103 А, левое крыло, Товар сертифицирован. Реклама

Школьные проблемы

Синдром последней четверти

Последняя учебная четверть — самая сложная. Ребенок становится вялым, апатичным, плаксивым. Налицо все признаки этого синдрома.

1 Самая большая усталость наваливается на детей в четверг. В тех школах, где грамотно составляют расписание, в четверг — самые легкие уроки. И объяснений нового материала, и контрольных обычно не бывает. Поэтому, если ребенку совсем невмоготу учиться, разок-другой пусть не пойдет в школу именно в этот день недели.

Но оставаться дома — не значит весь день лежать перед телевизором или играть на компьютере. Лучше выспаться и погулять. Хорошо бы сходить в бассейн или провести день на воздухе. Медицинскую справку за день пропуска в школе не потребуют, достаточно объяснительной записки от родителей. Не ругайте ребенка за плохие отметки, за кое-как сделанные уроки. Отдохнет — учебу нагонит.

2 Остается ли у ребенка время на прогулки, занятия спортом или танцами? Школьник легче выносит учебные нагрузки, если много двигается. Пройти, пробежать, проскакать ученик младших и средних классов должен около 7 км в день. Гулять в идеале — 3 часа (!) в день. Не получается столько в будни? Уезжайте за город на выходные. Спать ваше чадо должно не менее 9–10 часов.

3 Если вы не покупаете аптечные витаминные комплексы постоянно, пусть ребенок пропьет их хотя бы в начале весны. Мясо и рыба ребенку нужны — белки стимулируют работу мозга. А вот сладкую выпечку ограничьте, не нагружайте печень и поджелудочную, это снижает и без того ослабленный усталостью иммунитет.

4 У некоторых детей, чаще у девочек, из-за перегрузок может подняться артериальное давление. Измерьте его. Норма верхнего показателя для младшеклассника — 80–100 мм рт. ст. При повышенном давлении учебные нагрузки надо срочно снизить и больше гулять. При пониженном — плюс к этим рекомендациям ребенку можно давать по утрам несколько капель настойки лимонника, женьшеня или элеутерококка.

5 Надо пропить курс глицина: 1 таблетка утром, 1 таблетка вечером в течение 25 дней. Это аминокислота, которая образуется в клетках головного и спинного мозга. Она резко расходуется при умственных нагрузках. Глицин поможет концентрировать внимание, улучшит память, снизит раздражительность.

Укусила оса...

Через несколько минут на месте укуса у малыша появился болезненный отек (больше 5 см), повысилась температура, его знобит. Одновременно течет из носа и глаз, малыш начал жаловаться на боли в суставах. Дальше — больше. Появятся аллергическая сыпь, зуд, отеки лица, языка и гортани... У крохи может начаться приступ удушья, рвота, понос, вероятна потеря сознания. Иногда у особо чувствительных малышей развиваются анафилактический шок и сывороточная болезнь, а также тяжелые поражения нервной системы с судорогами и параличом. Срочно вызывайте «скорую помощь»!

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ — ЭТО ПРОВИНИВШИЙСЯ МУЖ.

Кое-что новенькое

Французские медики выяснили, что у 95% людей, которые в детстве носили брекеты на зубах, через 20 лет появляется грыжа позвоночника. Проанализировав состояние других людей, посещающих стоматологические клиники, они удивились еще больше: после установки зубных протезов у многих начинаются головные боли, шум в ушах, головокружение, нарушение равновесия, повышается давление, появляются асимметрия лица и депрессия. Любое воздействие на зубы и челюсти усугубляет проблему. Если подростку со смещением черепных костей поставить брекеты, то через некоторое время у него может появиться сколиоз. Поэтому перед лечением зубов, особенно длительным и сложным, необходимо посетить остеопата. Это специалист, который без таблеток и уколов, работая только руками, сможет определить проблему и устранить ее. Тем, кто появился на свет ножками вперед и в результате сложных родов, тоже нужно следить за своим позвоночником.

Пригодится

ПОСЛЕ того как ребенок переболел ветряной оспой и корочки отпали, на коже остаются маленькие белесые пятнышки. Чтобы они исчезли, регулярно смазывайте их каким-нибудь растительным маслом — оливковым, подсолнечным, кукурузным.

ЕСЛИ у ребенка сильная ангина, пусть держит во рту кружок лимона (можно вместе с кожурой). Достаточно так делать несколько раз в день по 10–15 минут. После процедуры в течение получаса нельзя есть и пить.

ПРИ остром фарингите пусть малыш несколько раз в день полощет горло теплым настоем плодов фенхеля. 1 ст. ложку сухих, размятых в ступке плодов залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте в закрытой посуде 30 минут и процедите через слой марли.

ПРИ ветряной оспе у ребенка зудящие места 2–3 раза в день надо ополаскивать или протирать при помощи ватного тампона слабым теплым раствором пищевой соды: 1 чайн. ложку соды растворите в 200 мл кипяченой воды.

Лечиться *...или не лечиться?*

Нет «лёгкой» астмы!

Если астма в детском возрасте протекает тяжело, а для ее лечения применяются гормоны, существует большая вероятность, что она сохранится и после того, как кроха повзрослеет.

Помните, нет «легкой» астмы, а есть «легкое» отношение некоторых родителей к болезни ребенка!

Лечить столь серьезное заболевание обязательно надо на ранних этапах. Причем делать это надо, не прибегая к помощи экстрасенсов и целителей. Обращаться надо к врачам-специалистам!

Несколько моментов, о которых необходимо помнить, имея дело с астмой.

* Растительные препараты не излечивают астмы, но они способны ослабить симптомы.

* Лечение детей с астмой должно быть строго индивидуальным и проводиться с учетом особенностей течения болезни, фаз обострения, осложнений, сопутствующих заболеваний, переносимости лекарств и рационального применения их в течение суток.

* При атопической астме больному назначают элиминационную терапию, то есть лечение по возможности без контактов с аллергенами.

* При инфекционно-аллергической астме можно попробовать лечить больного вакцинами.

* При «аспириновой» исключается не только аспирин, но и другие противовоспалительные средства. В меню больного не должны присутствовать продукты, содержащие ацетилсалициловую кислоту: ягоды, помидоры, картофель, цитрусовые. Если же выявлена зависимость наступления приступов удушья от нервного напряжения, уместна консультация психотерапевта.

* Если астма напрямую зависит от физического усилия (бег, прыжки), то нагрузки уменьшают, а врач назначает лекарства.

* Вопрос о применении гормонов ставится только в том случае, если исчерпаны все средства и астма принимает тяжелое течение. Чаще всего используется ингаляционный препарат симбикорт.

* Многие дети неумело пользуются ингаляторами для снятия и предупреждения приступов удушья. В таком случае на помощь приходит колба, в которую впрыскивается аэрозоль. При этом дышать распыленным лекарством можно без особых усилий. Однако помните, что универсальных спейсеров нет. Каждый из них предназначен только для определенного вида лекарств (беротека, сальбутамола и других).

* Лучший вариант лечения астмы у детей в домашних условиях — небулайзер, создающий аэрозоль из помещенных в него лекарств. Когда ребенок вдыхает через мундштук, они проникают в мелкие бронхи, снимая спазмы. Этот прибор прост в обращении, но немного великоват по объему.

* Хорошо зарекомендовал себя в практике лечения детей и ингалятор «Саламол». Лекарственное средство из него, в отличие от других ингаляторов, поступает в бронхи только во время активного вдоха, причем на баллончик с лекарством во время его применения даже не надо нажимать!

* При лечении детей часто возникает вероятность передозировок лекарств. Чтобы контролировать дозы и эффективность лечения, используют пикфлуометр. Он продается в магазинах медтехники.

* Период затихания астмы надо использовать для лечения зубов и посещения лор-врача.

* Если есть необходимость, проводят массаж грудной клетки, физиотерапию. Очень важно закаливать ребенка. Но это вовсе не означает, что его нужно с ног до головы обливать ледяной водой. Это запрещенный метод.

* Больной астмой нуждается в лечебной физкультуре. Очень полезны море, соляные пещеры и отдых в местах с сухим климатом.

Ни в коем случае не пускайте развитие болезни на самотек — вовремя обращайтесь к доктору. Будьте здоровы!

Кошмарики

ВОДНОЙ из элитных школ Нижнего Новгорода молодая, но уже заслуженная учительница наказала первоклассника за то, что тот забыл дома тетрадку — фломастером нарисовала у него на лбу жирную единицу и заставила весь урок стоять перед всем классом. Ребенка три месяца лечили в детском психологическом центре.

ВБРЯНСКИХ школах появляется все больше подростков-эмо — черно-розовый прикид, косая челка, пирсинг в губе... Десятиклассница Юлька уже поплатилась: у нее начались серьезные проблемы с оценками. Учитель химии ей прямо сказал: «Хоть все вызубри — больше тройки не поставлю. Скажи спасибо челке и пирсингу!»

ВЧЕЛЯБИНСКЕ учительница начальных классов заклеивала первоклашкам рот скотчем, чтобы не болтали. Как ни странно, большинство родителей встали на сторону педагога — у нее-де дисциплина железная. Но после скандала учительница все же ушла из школы.

Есть такая болезнь

Мононуклеоз цепляется к дошкольникам

ИНФЕКЦИОННЫЙ МОНОНУКЛЕОЗ ЧАСТО ЦЕПЛЯЕТСЯ К ДОШКОЛЬНИКАМ, КОТОРЫЕ ХОДЯТ В САДИК. НАСКОЛЬКО ЭТО СЕРЬЕЗНО И ЧЕМ ТУТ ПОМОЧЬ?

Вызывающий болезнь вирус Эпштейна-Барра распространяется воздушно-капельным и контактным путем. А дети, как известно, любят, подражая взрослым, обмениваться поцелуями.

Мононуклеоз — серьезное заболевание. Оно требует специфического лечения, тщательного ухода и длительного врачебного наблюдения за ребенком после выздоровления. Коварная инфекция заявляет о себе высокой температурой, которая почти не сбивается жаропонижающими препаратами и держится 2–3 недели. Развивается тяжелейшая ангина, увеличиваются селезенка, печень и практически все лимфатические узлы, в особенности — шейные. Иногда горлышко распухает до такой степени, что малыш вынужден даже спать сидя, чтобы не задохнуться. Подтверждает диагноз серологический анализ крови на специфические антитела к вирусу мононуклеоза в ее сыворотке. При сильной ангине с увеличением лимфоузлов у маленького сына или дочки вы просто обязаны настоять на этом исследовании.

Острый период болезни длится около 3 недель, и все это время продолжается карантин. Взрослым не стоит целовать больного кроху, доедать за ним или пользоваться его посудой. Чашки, ложки, тарелки ребенка мойте отдельной губкой и ополаскивайте кипятком, а одежду, полотенца и постельное белье стирайте в режиме кипячения.

Не упусти время

Раньше с таким диагнозом детей помещали в инфекционное отделение. Сейчас по просьбе мамы малыша могут оставить дома при условии, что ему будет обеспечено необходимое лечение, уход и анализ крови раз в 3 дня. Врач назначит противовирусные средства, иммуномодуляторы, антибиотики, витамины, жаропонижающие лекарства — давайте их по часам и не отменяйте по собственной инициативе!

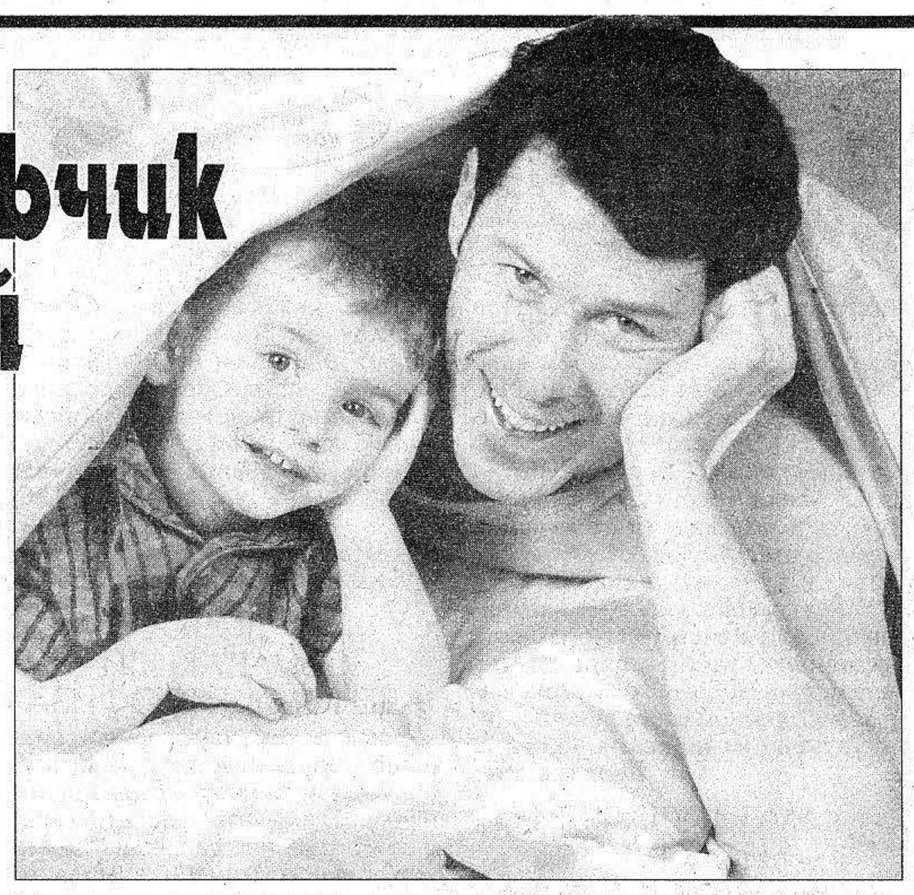
Пока ребенка лихорадит, поите его почаще свежеотжатыми соками, не слишком кислыми морсами, сладким чаем с лимоном и компотами. Когда температура придет в норму, к ребенку вернется аппетит. Готовьте малышу овощные супчики, пюре, постную рыбу, телятину, индейку, давайте больше молочных продуктов с низким содержанием жира, а также несоленые галеты, сладкие фрукты, капусту, морковь, свеклу, тыкву и кабачки. Яйца — лучше вкрутую и не каждый день.

Г. Н. Черный, инфекционист, врач высшей категории

ШВЕДСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ШКОЛЬНИКИ 12–15 ЛЕТ, ЧАСТО ИГРАЮЩИЕ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ «СТРЕЛЯЛКИ», НЕ ТОЛЬКО ПЛОХО СПЯТ, НО И ЧАЩЕ РОВЕСНИКОВ СТРАДАЮТ ТАХИКАРДИЕЙ И АРИТМИЕЙ.

Деликатная тема

Когда-нибудь мальчик станет мужчиной



ЕСЛИ ФИМОЗ СФОРМИРОВАЛСЯ, НЕ ЖДИТЕ ЧУДА — САМО СОБОЙ НИЧЕГО НЕ РАССОСЕТСЯ. НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ! КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ВАРИАНТЫ? ЛИБО РАДИКАЛЬНАЯ ХИРУРГИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ, ЛИБО ПЛАСТИКА.

Оба яичка должны находиться в мошонке

К моменту рождения мальчика оба яичка должны находиться в мошонке. Яички закладываются в брюшной полости и лишь на последних месяцах беременности отправляются по паховому каналу в мошонку. По замыслу природы яички выведены именно сюда, поскольку температура в мошонке ниже, чем внутри тела. А процесс выработки сперматозоидов напрямую зависит от окружающей среды. У 90% мальчиков головка полового члена закрыта. Нормально ли это?

Разный фимоз

Вспомним анатомию. Головку пениса прикрывает складка кожи, или крайняя плоть. Внутри нее полость — препуциальный мешок. У взрослого мужчины крайняя плоть свободно смещается, обнажая головку полового члена. У малыша она прикрывает и защищает головку, почти не оттягиваясь к основанию пениса. По мере взросления малыша головка освобождается. У одних это происходит в 2 года, у других — в 5–6 лет и позже. Такой фимоз до 5–6 лет урологи считают нормой. Если нет болезненного мочеиспускания, нарушения отхождения мочи, воспаления, коррекции не требуется.

Но есть и приобретенный фимоз, или сужение крайней плоти. В этом случае проблема сама не разрешится. Только, пожалуйста, не бросайтесь проверять, есть ли фимоз у вашего сына. Неправильными действиями можно причинить боль или вызвать кровотечение. А «вывернув наизнанку» препуциальный мешок, можно спровоцировать ущемление головки пениса.

Все ли в порядке у вашего ребенка со здоровьем, определит врач. Задача родителей — четко следовать правилам гигиены, не пропускать визитов к специалисту.

В чем причины?

К сожалению, с проблемой приобретенного фимоза сталкивается большинство родителей. Причины его появления: несоблюдение гигиенических требований и смегмальные камни. Дело в том, что крайняя плоть имеет желёзки, которые выделяют специальную смазку — смегму. Она, накапливаясь в препуциальном мешке, может инфицироваться, и тогда развивается острое, а затем и хроническое воспаление. А воспаление (баланит, баланопостит) приводит к рубцовым изменениям кожи крайней плоти, образованию тяжиков (синехий) между ней и головкой пениса. Рубцы делают кожу менее эластичной, она хуже растягивается и не может выпустить головку. Отверстие иногда сужается так, что сквозь него не способна пройти даже нить. Залежи смегмы накапливаются и уплотняются настолько, что напоминают камни. Это еще больше усугубляет проблему.

Не так давно врачи установили, что фимоз преследует детишек-аллергиков.

Он аллергик?

У малышей аллергия чаще всего проявляется на коже или слизистых оболочках, воспаляются глаза или нос. Но ведь слизистая выстилает и самые интимные места. Воспаление гениталий может провоцировать формирование тяжиков-синехий, а в дальнейшем — приобретенного фимоза. Поэтому, если ваш мальчик склонен к аллергии, то и уход за ним должен быть особый.

Каковы же признаки рубцового фимоза:

* затрудненное, болезненное мочеиспускание;
* струя мочи очень тонкая, при этом крайняя плоть может раздуваться как шар;
* гнойные выделения.

Если заметили у мальчика что-то подобное, срочно покажите его урологу.

Будем лечить

Если фимоз сформировался, не ждите чуда — само собой ничего не рассосется. Необходимо лечение! Какие могут быть варианты? Либо радикальная хирургическая операция, либо пластика. Часто родители-христиане отвергают операцию обрезания и соглашаются на чисто косметическую пластику. Эта операция длится 10–20 минут. Рубцовое кольцо, не выпускающее головку, рассекают и расширяют. Крайняя плоть оказывается сохраненной. Ранка заживает от недели до трех. Ребенка могут сразу же выписать. Но дома придется скрупулезно выполнять все назначения врача: 3–5 раз в день делать ванночки с марганцовкой, отваром череды или чистотела, закапывать облепиховое масло и другие заживляющие препараты. Мочеиспускания в первые 2–3 дня бывают болезненными, если воспаление захватило отверстие уретры. Иногда возникает отек, но это норма. Первые 5–6 дней мальчик ходит дома в юбочке из пеленки, чтобы белье не касалось ранки. При грубом рубцовом сужении крайней плоти рекомендуется круговое отсечение крайней плоти. В каком возрасте лучше делать операцию? Одни врачи считают, что фимоз надо лечить, пока крохе нет 3 лет. Другие откладывают решение до 5–6 лет.

Азбучные истины

Для профилактики фимоза с самых первых дней жизни ребенка нужно регулярно, раз в неделю, в конце купания, слегка (ни в коем случае не травмируя кожицу) оттягивая крайнюю плоть, ополаскивать пенис кипяченой теплой водой или отваром ромашки. Не пытайтесь вывести головку наружу, и никаких усилий.

А. С. Симонян,
детский уролог,
врач высшей категории

ЭТО ВАЖНО!

Особой заботы и гигиены требуют детишки, склонные к аллергии.

* Их надо купать или подмывать ежедневно, гениталии промывать детским мылом, при воспалении — антимикробным.
* Трусики менять тоже ежедневно, но стирать только в детских порошках или обычным детским мылом, обязательно проглаживать с внутренней стороны.
* Даже если воспаления нет, для профилактики каждый день после купания смазывайте крайнюю плоть любым цинксодержащим кремом против опрелостей.
* Избегайте контактов с теми продуктами питания и веществами, которые способны вызвать у ребенка аллергические реакции.

Если возникло воспаление, прежде всего обратитесь к врачу-урологу. И делайте болеющему органу ванночки с раствором фурацилина (1 таблетку растворите в стакане кипятка и остудите до комнатной температуры). Продолжительность процедуры — 5–10 минут. Можно применять прокладки с фурацилиновой мазью (в течение 3–5 дней) или с синтомициновой эмульсией (не больше 2–3 дней). В этот период обязательно давайте малышу обильное питье. Лучше, если это будет отвар шиповника или чай с молоком.

Вредная привычка

Не кури!

Стаж курения перевалил за двадцать лет, и вы твердо решили, что больше курить не будете? Выкидываете пачку сигарет в мусорное ведро.

Силы воли хватает только на несколько часов? Так бросать курить можно сто раз на дню, все без толку. Чтобы сделать это раз и навсегда, нужен мотив, почему вы хотите бросить курить. Например, сердце пошаливает, давление скачет, не устраивает цвет лица, надоело ходить прокуренным(ой), опять же — дети. Сигарета для курильщика — палочка-выручалочка, без нее тревожно и неуютно. Поэтому пусть лучше будет рядом — так спокойнее. Утром достаньте из пачки сигарету и положите на холодильник. Захотите — выкурите, но не сейчас, а, например, в полдень. До двенадцати занимайтесь своими делами. Можете даже посматривать на сигарету — она вас ждет. В полдень, потянувшись к сигарете, спросите себя: «А может, еще потерплю до трех?» В три по тому же принципу еще раз передвиньте время. Вечером пообещайте себе, что обязательно покурите завтра. Если желание такое сильное, что трудно удержаться, положите в рот кусочек шоколадки. Первый день без сигареты подошел к концу. На следующее утро повторите тактику отсрочки курения. На второй день обнаружите, что вы в состоянии контролировать свое желание курить и переносить его на неопределенный срок. А через пару недель сигарета перестанет вас волновать.

Если не сработало, идите другим путем. Чем больше себя в чем-то ограничиваешь, тем больше этого хочется. Поэтому задачу бросить курить надо сформулировать по-другому: не что вы потеряете, а что приобретете, если перестанете курить? Во-первых, станете гораздо здоровее, во-вторых, — свободными, ведь курение — это пожизненное рабство, которое загоняет человека в тупик из-за нестерпимого желания. Ни в коем случае не говорите себе: «Мне бы только продержаться без сигарет две недели». Так вы будете ограничивать себя, мучиться и в итоге сорветесь. Скажите другое: «Я никогда не буду снова курить. И получу от этого удовольствие». Тогда вы сможете бросить курить и будете испытывать от этого удовольствие.

Еще один стимул бросить курить — дети, их будущее. У курящих родителей и дети, как правило, начинают курить. Бороться с подростковым курением неэффективно. Поэтому не дожидайтесь, когда детки начнут курить, а сделайте им психологическую прививку. «Прививать» ребенка надо в возрасте 11 лет. Начните с размышлений — зачем люди курят. Пусть ребенок скажет, что он думает о курящих людях, почему дети начинают курить. Научите ребенка отказываться, когда его пытаются, что называется, взять на понт: «Слабо?». В реальности трудно найти достойный ответ на такую провокацию. Предложите ребенку варианты ответов: «Я был бы слабаком, если бы сделал так, как ты предлагаешь», «Какой же ты сильный, если зависишь от сигареты?».

На приёме у педиатра — *Из почты «Айболита»*

Советы и ответы

САЖАТЬ ЛИ РЕБЁНКА В ПОДУШКИ?

Можно ли сажать ребенка в возрасте 5 месяцев, поддерживая его подушками?

И. Прохорова, Липецкая обл.

Нет, нельзя. В течение первого года жизни ребенок интенсивно растет. Костный скелет тяжелеет, а мышцы еще слабы. Малыш должен сидеть тогда, кода он способен это делать самостоятельно (чаще в 6 месяцев). В противном случае кости могут искривиться, что в дальнейшем приведет к различным хирургическим заболеваниям.

СКОЛЬКО ЯГОД МОЖНО СЪЕСТЬ?

Дочке 2 года. Сколько фруктов и ягод ей можно съесть за день?

Инга Бондарчук, Тула

Малышу 2–3 лет можно в день съедать 100–120 г фруктов или ягод. Эту порцию желательно разделить на 2–3 приема.

ПЯТНЫШКО НЕ ЧЕШЕТСЯ

У моей 9-месячной дочки на бедре белое пятнышко. Сразу после рождения его не было, оно появилось примерно с 3-х месяцев. Пятно не увеличивается, не чешется. Что это может быть и как его лечить? Желательно народными средствами.

Татьяна Гребенникова,
Усть-Каменогорск,
Казахстан

Без консультации дерматолога вам не обойтись. Это может быть банальный лишай, витилиго, возможно, депигментация на месте бывшей ссадины и т. д. Обратитесь к дерматологу.

ДОЧКА ТАКАЯ МАЛЕНЬКАЯ

Доченьке 3 года. При росте 89 см она весит 11,5 кг. Какова нижняя граница веса и роста девочки в 3 года? Я переживаю: почему она такая маленькая? Малышке поставили диагноз миокардиодистрофия смешанного генеза с сохранением сократительной способности миокарда II степени, дополнительная трабекула в левом желудочке. Ничего не знаю об этом заболевании сердца. Насколько это серьезно? Излечивается ли заболевание полностью или нет? Опасно ли для жизни или с этим можно полноценно жить? Я в отчаянии! Моей дочке всего 3 года! Как ей жить?

Людмила, с. Петровское,
Оренбургская обл.

В 3 года девочки весят в среднем 14 кг 300 г. Отклонение на 3 кг в большую или меньшую сторону считается нормой. У детей рост зависит от роста родителей. Дополнительная мышечная трабекула в полости сердца — тоже норма, а не заболевание. Не делайте из ребенка инвалида!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ — ОТКРЫТОЕ ОВАЛЬНОЕ ОКНО?

После рождения у моей дочери обнаружили открытое овальное окно. Сказали, что нужно находиться под наблюдением, а лечения никакого не назначили. Чем это грозит ребенку?

С. Н. Юматова,
Башкортостан

Открытое овальное окно — дефект межпредсердной перегородки. У плода в норме овальное окно открыто. После рождения с первыми дыхательными движениями происходит изменение давления в крупных сосудах и закрытие овального окна (захлопывается клапан). Однако заращение отверстия происходит гораздо позже, через несколько месяцев или лет, но иногда даже у взрослых может быть обнаружен подобный незначительный дефект. Дальнейший прогноз состояния ребенка зависит от степени открытия овального окна. Большие дефекты предсердной перегородки могут привести к развитию порока сердца.

Е. К. Качкина, педиатр,
врач первой категории

Не навреди

● Многие мамы, боясь сквозняков, закупоривают двери и форточки. Но застоявшийся воздух еще опаснее для здоровья! Сквозное проветривание необходимо в квартире, где растет ребенок. «Продуть» его может лишь в случае, если он не закален. Чем больше вы ограждаете кроху от сквозняков, тем чаще он простужается. Ведь за пределами дома сквозняки повсюду.

● Помогая малышу чистить зубки, выдавливайте пасты немного — с горошинку. Дети нередко глотают ее, а ведь паста не предназначена для приема внутрь — в ней часто содержится ядовитый фтор и другие добавки.

● Чем раньше ребенок начинает пользоваться мобильным телефоном, тем выше риск появления у него опухоли мозга или уха. Пользование мобильником равносильно жизни рядом с радиовышками. Голова человека как бы становится частью антенной системы. Электромагнитное поле захватывает мозг. У взрослых облучению подвергается только треть или одна четвертая его часть, а у детей — весь мозг.

Прошу помощи

Кто приютит?

Мужа не ищу. Буду благодарна, если какая-нибудь порядочная женщина, живущая в Чебоксарах, пригласит меня на постоянное проживание за небольшую плату. В другие города переехать не смогу. Я не аферистка, без вредных привычек. Сектантов прошу не писать.

Марина, ул. Кевемская, 15-1-8, Чебоксары, Чувашия, 428024

***

Мне 76 лет. Так случилось, что неправильно воспитала сыновей. Один в 47 лет спился, а второй в 37 лет стал наркоманом. Старший, правда, живет отдельно. Его жена бьется с ним. А младший со мной. Донимает, силушки больше нет! Всю пенсию забирает, заставляет за вином по ночам бегать. В общем, у меня нет выхода. Деваться некуда. Однажды сын меня выгнал из дома, пошла жить к старшему, но и там не лучше.

Может, кто-нибудь приютит меня недалеко от Алтайского края? Я еще работоспособная. Сама могу себя обеспечить. До недавнего времени торговала пирогами. Люди добрые, помогите, Христа ради!

Татьяна, а/я 3168, Барнаул, Алтайский край, 656015

***

Мечтаю летом поехать к морю хотя бы на 10 дней, но не хочется там чувствовать себя одинокой. Хотела бы остановиться у хорошего человека, желательно женщины моего возраста. Обузой не буду, за ночлег заплачу. Я коммуникабельная, неприхотливая. Не жалуюсь. В прошлом году умерла моя мама, тоска по ней заедает мою душу. Пью «Ново-Пассит», боль, вроде, отступает, но потом возвращается. Может, море ее излечит? Стараюсь не унывать, но не получается.

Людмила Михайловна Урсу, д/в, главпочтамт, Поворино, Воронежская обл., 397350

***

Мне 55 лет. Воспитала двоих сыновей, а вот жилья не заработала. Живу в общежитии, но в моем возрасте хочется иметь свой угол. Купить жилье в городе на мою учительскую зарплату нереально, а вот домик в деревне по разумной цене я бы купила. Но как его найти? Может, читатели газеты помогут это сделать?

Валентина Васильевна Старикова, ул. Володарского, 3 (общежитие), Волхов, Ленинградская обл., 187401

В МОЧЕ ПОЯВИЛАСЬ КРОВЬ СО СГУСТКАМИ

Мне за 60 лет. Пять лет назад в моче появилась кровь, иногда со сгустками. УЗИ показало в мочевом пузыре какое-то образование размером с горошину. Уролог сказал, что надо делать операцию, но я боюсь. Боли пока нет, но новообразование начало расти. Сейчас в паху с левой стороны опухоль уже размером с большой пирог, которая болит при ходьбе и подъеме тяжестей. Кому пришлось столкнуться с подобным?

И. П. Карелов, Боровск, Калужская обл.

КТО СМОГ ВЫЛЕЧИТЬ ЭНДОМЕТРИОЗ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ?

А также лейкоплакию шейки матки, гематометр (скопление крови в матке)? У меня обильные месячные, которые длятся по 14–16 дней, отсюда малокровие. Вдобавок ко всему у меня миома (до 10 недель). Принимала 1,5 месяца смесь соков лопуха и моркови. В результате обследования (гистероскопия) миому не нашли, видимо, рассосалась. Пью отвары трав: тысячелистника, календулы, шиповника, фракцию АСД-2 по схеме, делаю аппликации из глины на низ живота. Три месяца по назначению врача пила «Дюфастон» — эффект нулевой. Предлагают поставить на 5 лет дорогую гормональную спираль «Мирэна». Сомневаюсь, нужно ли? Ведь мне 52 года. Есть ли смысл в этом возрасте вводить гормоны, да еще в течение 5 лет? Скоро начнется климакс. Есть ли альтернатива спирали? Врачи скупы на объяснения, говорят, что все подробности расскажет мой лечащий врач, и отфутболивают от одного врача к другому, а информации о спирали «Мирэна» — никакой. На 5-й день менструального цикла назначили ставить спираль. Что мне делать? Обращаюсь к тем, кто был в подобной ситуации.

Татьяна Алексеевна, Льгов-2, Курская обл.

КАМНИ УДАЛЯЛИ, НО ОНИ ПОЯВЛЯЛИСЬ СНОВА

Мочекаменная болезнь у меня с детства. При обследовании в обеих почках обнаружили коралловидные камни. За 67 лет жизни перенес 8 операций — удаляли камни, но они появлялись снова. Последнюю операцию делали в клинике урологии 2-го Московского мединститута им. Н. И. Пирогова. Один из доцентов этого института посоветовал воздержаться от оперативного лечения и ежегодно наблюдаться у специалистов этого медицинского заведения. Но у меня нет такой возможности. Сейчас у меня снова в почках появились коралловидные камни. Литотрипсию проводить нельзя из-за хронической почечной недостаточности. Кто знает народные способы избавления от таких камней? Кто пользовался парафинсодержащим терапевтическим поясом «Физомед», который якобы без операции избавляет от любых камней в почках?

О. М. Муталимгаджиев, ул. Пржевальского, 38а, ПУ-17, Махачкала, Республика Дагестан, 367014

ХИРУРГИ СТАВИЛИ ДИАГНОЗ ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА

В июне прошлого года получил травму голени, в результате чего образовалась незаживающая рана. Хирурги ставили диагноз трофическая язва. Она беспокоила меня несколько месяцев, но потом затянулась. А в декабре прошлого года чуть выше того места, где была рана, появились два волдырика размером 2х3 см и зуд. Затем волдыри покрылись коркой и появились сильные простреливающие боли. Под коркой скопилась какая-то жидкость (не гной). Мне посоветовали обратиться к ангиохирургу. Поставили диагноз атеросклероз, трофическая язва и направили в стационар. Там пролежал 2,5 недели, лечили антибиотиками, ставили капельницы. Выписали с открытой раной размером 10х4 см. Сейчас хожу на перевязки в поликлинику, прикладывают «Левомеколь», но рана не заживает. Выписали очень дорогие препараты, но на свою пенсию я не могу их приобрести. Обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой помочь мне советом. Может, есть другие простые способы избавления от незаживающей раны? Варикоза и диабета у меня нет.

Александр Алексеевич Ипатов, Ейск, Краснодарский край

ПОМОЛИТЕСЬ ЗА ВЕРУ, АНЖЕЛУ И ДМИТРИЯ

«Айболит» читаю от корки до корки. Поражаюсь тому, сколько силы воли у людей! Сама инвалид, но стараюсь как-то жить. Одна беда, с которой мне не справиться: во время бури на крышу упало большое дерево и повредило ее. Денег на ремонт нет, пенсия маленькая. Мужчины, который мог бы починить крышу, тоже нет. Стыдно, что приходится просить помощи у людей.

И еще одна просьба к читателям, которые живут рядом с церковью, где похоронена святая Матрона. Помолитесь, пожалуйста, у ее могилки за рабов Божьих Веру, Анжелу и Дмитрия. Пусть она поможет и направит нас на путь истинный, даст здоровье и терпение в этом запутанном мире. И всем желаю терпения и здоровья!

Вера Васильевна Белозерова, ул. Ветеранов, 36, пос. Краснозоринский, Новоалександровский р-н, Ставропольский край, 356025

У ДОЧКИ ОБНАРУЖИЛИ АДЕНОМУ ГИПОФИЗА

Врачи рекомендуют делать операцию, но мы не можем решиться. Может, у кого-нибудь была подобная проблема и обошлось без операции? Если не удалось избежать хирургического вмешательства, то где вы делали такую операцию? Обошлось ли без осложнений? Как сейчас чувствует себя человек, который избавился от аденомы? Помогите справиться с бедой!

Зарема, Черкесск, КЧР

МОЯ РАДОСТЬ ЗАКОНЧИЛАСЬ ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА

Я очень плохо слышу. Пользуюсь слуховым аппаратом, но на них мне не везет — ломаются. К 70-летию сын с племянницей подарили хваленый аппарат швейцарского производства. Моя радость закончилась через 3 месяца — и этот аппарат сломался. Пустяковую поломку (по гарантии) мастер отказался исправить: нет запчастей. А отсылать в Москву очень дорого. Купить новый аппарат со своей пенсии уже никогда не смогу. Сын теперь не работает, сократили. Может, у кого-нибудь за ненадобностью лежит бывший в употреблении, но еще работающий слуховой аппарат типа «Заушонок»? Пришлите, пожалуйста! Сейчас на улицу не выхожу. Живу как чурбак с глазами. Кто плохо слышит, тот меня поймет.

Валентина Федоровна Шапкарина, ул. Огородная, 193-35, Саратов, 410036

Господи, мой нос от насморка уже стал как у Буратино!

Айболит

Уже в течение нескольких лет у меня круглый год ринит и чихание. Аллерголог назначил противогистаминные препараты нового поколения — «Цетрин», «Эриус», но я принимаю «Диазолин». Как только действие таблетки заканчивается, опять начинаются чихание и насморк. Стали воспаляться и краснеть крылья носа, внутри появились трещинки, корочки. Четыре лор-врача назначили разное лечение: один порекомендовал смазывать слизистую носа масляным раствором витамина А, другой — гиоксизоновой мазью, третий — солкосериловой мазью. И только один поставил диагноз сикоз и назначил 2%-ную пенициллиновую мазь, но и она не помогла. Как избавиться от этой гадости? Не передается ли она окружающим? Мой нос уже стал как у Буратино. Жду писем от тех, кому поставили такой же диагноз. Как лечитесь?

Н. А. Ильина, Кисловодск, Ставропольский край

Оперировать парня нельзя — сразу парализует

Айболит

Моему сыну 28 лет. Он умный, высокий, красивый парень. Но у него киста в голове между двумя полушариями головного мозга. Сколько врачей пройдено, сколько слез моих пролито... В общем, вердикт медиков таков: «Оперировать нельзя, так как парня парализует!» Сейчас у него правосторонний гемопарез. Он прихрамывает, бывают приступы замирания на 2–3 минуты. Обследовались в клиниках в Москве, Санкт-Петербурге и Киеве, но нигде ничем не могут помочь. Может, вы, дорогие читатели, посоветуете что-нибудь?

P. S. Мой сыночек очень хочет создать семью, иметь детей, которых очень любит. Но он очень стеснительный, никуда не ходит. У него все есть, и жильем обеспечен. Может, отзовется добрая женщина до 32 лет, которой нужна семья? Ребенок не помеха.

Галина Султановна Заворотинская, пр-т Калинина, 42, корп. 3, кв. 5, Пятигорск, Ставропольский край, 357502

Сыну 7 лет. У него ногтевой грибок. Все ногти на руках и ногах поражены им. Наверное, скоро отпадут. Врачи прописали мази и лак «Батрафен», но результатов нет. Умоляю, помогите!

Лиля, Набережные Челны, Татарстан

***

Мне 72 года. Давно удалили желчный пузырь. После этой операции у меня появилось постоянное чувство тяжести в правом подреберье, усиливающееся после сна. Есть гастрит и панкреатит. Строго выполняю все назначения врача и диету, но результатов нет. Очень устал от болей. Прошу вашей помощи!

Владимир Остроущенко, ул. Фронтовиков, 22, Кизляр, Республика Дагестан, 368831

***

У отца болезнь Альцгеймера. Он стал агрессивным, появились кратковременные провалы в памяти. Мы скрываем болезнь отца. Просто говорим, что он плохо себя чувствует, хотя и так все ясно. Отцу мы тоже не говорим, чтобы еще больше не травмировать его. С недавних пор у отца появилась еще одна проблема — слюноотделение. Он постоянно плюется и не может остановиться. Посоветуйте что-нибудь!

Р. А., Махачкала, Республика Дагестан

***

Все началось с кровотечения. Месячные длятся, пока не вмешаются гинекологи. Два раза делали чистку. Одни врачи говорят, что у меня предклимаксный период, другие, что эндометриоз и киста яичника. У меня слабость и нет аппетита, все время хочется плакать. Может, действительно климакс начался? Говорят, при климаксе такое бывает. Кто сталкивался с подобным? Как справились?

М. Л., Гудермес, Чеченская Республика

***

Мне 24 года. Помогите, пожалуйста, избавиться от отрубевидного лишая. Дважды лечился по рекомендациям врачей, но все безрезультатно. А скоро лето... Жду писем и советов от тех, кто страдал этим кожным заболеванием.

Э. Ибрагимов, Махачкала, Республика Дагестан

***

Сыну 22 года. У него хроническая почечная недостаточность: всего одна почка, и та плохо работает, а вторую удалили. Вся моя жизнь превратилась в ад. Глаза болят от пролитых слез. Одна надежда на вас: а вдруг произойдет чудо?

Ольга Александровна Панжина, ул. Некрасова, 16, кв. 52, Екатеринбург, 620027

***

У моей сестры Зои Павловны болезнь Паркинсона. Принимает таблетки, но заболевание прогрессирует. Ноги не слушаются, сестра часто падает, уже дважды ломала руку. Подскажите, как облегчить состояние сестры? Она в депрессии, сильно похудела. Очень надеемся на письма тех, кто страдает этим недугом.

Галина Павловна Гречишкина, Набережные Челны, тел. (8552) 38-80-57

***

Мне 20 лет, не курю, не пью. Учусь и работаю. Дело в том, что у меня какое-то неправильное телосложение: туловище нормальное, а ноги короткие. Я сильно комплексую по этому поводу. Что делать? До какого возраста растут мужчины? Помогите! Может, есть какие-нибудь травы или упражнения, чтобы удлинить ноги?

Артур, Усть-Джегута, КЧР

***

Уже несколько лет болят ноги от стоп до колен. То на одной ноге, то на другой появляются шишки, потом исчезают. Лежал в больнице, ездил в санаторий, пил таблетки, ставил пиявки, но ничего не помогает. Врачи бессильны помочь, в течение нескольких лет не могли поставить диагноз. В конце концов сказали, что это узловая эритема, но вылечить не могут. Кто из читателей знает, как это можно сделать?

А. С. Швецов, Майкоп, Республика Адыгея

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Заира из Чечни, автор письма «У меня синдром раздраженного кишечника» («Айболит» №5 за 2008 г.)!

У меня тот же диагноз, те же симптомы, в животе пыхтит, как будто лопаются пузырьки. Надоело сдавать анализы, все лечение с нулевым результатом. Откликнитесь. Может быть, вам кто-то прислал хороший рецепт от этого недуга?

Любовь Михайловна Борисенко, ул. Кооперативная, 19/18, Черкесск, КЧР, 369000

***

В «Айболите» №22 за 2008 год было опубликовано письмо О. И. Дорошеевой из Красного Сулина, Ростовской области, «Даже если мне немного осталось, я по-прежнему в жизнь влюблена». В нем речь шла о прополисно-чесночном бальзаме, при помощи которого автору письма удалось избавиться от шума в ушах и голове, у женщины улучшились слух и память. Но там ни слова не было сказано о том, как приготовить этот бальзам и не было полного адреса, чтобы написать письмо. Пожалуйста, напишите мне этот рецепт!

З. А. Савинцева, Йошкар-Ола, Марий Эл

***

А. Д. Берко из Георгиевска, Ставропольского края, автор письма «Я так же болела невралгией, думала, умру» («Айболит» №25 за 2008 г.)!

У меня тоже невралгия. Я спрашивала в аптеке мазь с муравьиной кислотой. Мне предложили гель на основе муравьиного спирта, но результата нет. Напишите, пожалуйста, точное название этой мази. Одна надежда на вас! Нет больше сил терпеть эту боль, а врачи помочь не могут.

Галина, Назарово, Красноярский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ ВАШЕГО ДУШЕВНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ БЛИЗКИХ, НА КОТОРЫЕ ВЫ НЕ НАХОДИТЕ ОТВЕТОВ, ПИШИТЕ В РЕДАКЦИЮ. АДРЕС СМОТРИТЕ В ВЫХОДНЫХ ДАННЫХ «АЙБОЛИТА» НА СТР. 22, ВНИЗУ. НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ, А ВОЗМОЖНО И ДРУГИЕ ЧИТАТЕЛИ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ, ПОМОГУТ РЕШИТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ.

Спешим помочь

ВАШЕ БЕСПОКОЙСТВО НЕ НАПРАСНО

Для Катерины П. из Пензенской обл., автора письма «Помоему, внук нездоров», ребенок плохо ест и быстро устает («Айболит» №3).

Зря ваша невестка себя так ведет. Вашего внука надо обязательно показать врачу и пройти обследование его здоровья. Особое внимание обратите на почки, ведь у него отеки под глазами.

С моей сестрой, когда ей было 7 лет, была такая же история. Она таяла на глазах, стала раздражительной, злобной, плаксивой. На боли не жаловалась, но мама все-таки показала ее врачу. Оказалось, что после перенесенного гриппа у сестры почки сморщились и стали усыхать. Сестра год пролежала в больнице, а потом еще долгие годы принимала профилактическое лечение гормонами, иначе ее не спасли бы. Сейчас сестре 53 года, у нее двое взрослых сыновей. Иногда, когда сестра нарушает рекомендации врача, болезнь дает себя знать. Так что ваше беспокойство не напрасно. Обязательно обследуйте ребенка, чтобы потом не кусать локти. Может, мое письмо убедит в этом вашу невестку? Желаю, чтобы все у вас обошлось.

Наталья Владимировна Парасковиди, Волгоград

ПРОЖИВЁТ ВАША ДОЧКА БЛАГОПОЛУЧНО С «РОДИНКОЙ» НА ПЕЧЕНИ!

Для З. Зайналабидовой из Буйнакска, Дагестан, у ее дочери гемангиома печени («Айболит» №4).

Расскажу историю близких мне людей. Новорожденную выписали из роддома в месяц (у мамы во время родов были осложнения). Все занимались мамой и не сразу заметили у девочки на губке темно-красное пятно. Уже дома женщина увидела его — когда малышка плакала, пятнышко становилось лиловым и надувалось. Обратились к врачам, все говорили разное. А пятнышко все росло и стало похоже на опухоль. В конце концов один врач поставил диагноз гемангиома и сказал, что нужна операция. Когда девочке исполнилось почти полтора годика, в Ростове ей сделали операцию, которая проходила под общим наркозом и длилась около трех часов. Оказывается, нужно было удалить не только саму гемангиому, но еще как бы корни внутри слизистой. Из-за швов на губе ребенка трудно было кормить. След от операции остался у девочки на всю жизнь.

Теперь самое главное, из-за чего, собственно, и пишу. Хирург, который делал операцию, сказал (привожу его слова дословно): «Если бы врачи в роддоме были чуть образованнее и настояли, чтобы в первые дни жизни девочки ей удалили эту штуку, заморозив ее под местным наркозом, тогда следов от нее не осталось бы».

Эта история произошла в шестидесятых годах прошлого века. А вот ее продолжение. Мама девочки стала уже бабушкой. Проходила она УЗИ и услышала от врача такую фразу: «А вы знаете, что у вас на печени родинка — гемангиома — размером около 8 миллиметров?». Выходит, гемангиома — это наследственное образование. На печени она не проявляла себя ничем и выявилась случайно в 75 лет. Так что будьте внимательны и, когда дочь родит, осмотрите ребенка, нет ли какого-нибудь пятнышка, чтобы вовремя забить тревогу. А что касается вашей дочки, то проживет она благополучно всю жизнь с «родинкой» на печени, и она ее не будет беспокоить. Надеюсь, я успокоила вас.

Ольга Рафаиловна Данилюк, Пятигорск, Ставропольский край

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ ОТ ЗАПОРОВ

Для Светланы Романовны Царьковой из Тамбова, спрашивает, как избавиться от запоров («Айболит» №23 за 2008 г.).

Для лечения атонии кишечника и запоров, особенно при геморрое, помогает смесь квашеной капусты с яблоками. Очистите от кожуры яблоки, натрите на терке и смешайте с равным количеством мелко нарезанной квашеной капусты. Принимайте по 0,5 стакана смеси 1 раз в день — утром натощак. Затем немного походите, сделайте легкую гимнастику с приседанием, несколько раз погладьте рукой вокруг пупка по часовой стрелке. Такую процедуру я и сама делаю — очень помогает.

Мария Григорьевна Волкова, Воронеж

ПО БАБКАМ НЕ ХОДИТЕ. ЛЕЧИТЕ САМИ

Для Светланы М. из Бабаево, Вологодской обл., автора письма «Врачи разводили руками, не ставили диагноз, а советовали написать отказ от ребенка», в возрасте одного года ребенку поставили диагноз ДЦП, нашли 13 повреждений позвоночника («Айболит» №3).

Как только прочитала ваше письмо, сразу решила написать. Очень хочется помочь. Знаю женщину, у внука которой такой же диагноз. Когда ее дочь пришла из роддома, моя соседка сказала: «Я докажу врачам, и малыш будет ходить...» Она стала делать гимнастику, а уже к двум месяцам ставила ребенка на ножки. Весь день возилась с внуком, как бы играя, делала ему массаж, водила по кроватке, держа под мышки. О диагнозе ДЦП и слушать не хотела! То ли благодаря ее усилиям, то ли по Божьей воле, но ребенок в год пошел. А в 3 года он уже играл на компьютере со взрослыми детьми. Моя соседка молится за внука, поит его святой водой.

А по бабкам не ходите. Лечите ребенка сами. Хорошая целительница денег не берет. Если и помогает людям, то позволяет просто угостить себя чем-нибудь или берет деньги только на свечи. Помогать людям надо от души. Здоровья вашим детям и вам!

Елизавета Ч., Пензенская обл.

ОТ ПОРЧИ НАГОВОРИ НА НЕПИТУЮ ВОДУ

Для Н. Магомедовой из Республики Дагестан, автора письма «Муж не хочет заниматься сексом» («Айболит» №4).

Чтобы избавиться от порчи, надо наговорить на непитую воду 3 раза «Отче наш», 3 раза «Символ веры», 3 раза «Живые помощи» и обмыться этой водой. А еще есть такая примета: если мужчина слаб в супружеских обязанностях, пусть сварит и съест горячими сорок концов от морковок. И еще нужно, чтобы жена, вставая с постели, не перелазила через мужа, так как тем самым она портит его как мужчину.

Ю. Аникеева, с. Соленое, Республика Калмыкия

ПО УТРАМ ПЕЙТЕ ЧАЙ С ИМБИРЁМ

Для И. Матвеевой из Новочеркасска, Ростовской обл., постоянно мерзнут руки, потом все тело («Айболит» №3).

По утрам пейте чай с имбирем. Порошок из сушеного корня имбиря купить не проблема, он продается в гастрономах или на рынке. Вот очень простой рецепт чая: 1/2 чайн. ложки имбирного порошка залейте кипятком, добавьте ломтик лимона, дайте немного настояться и пейте горячим каждое утро, а можно и днем. Или купите целый корень имбиря и перед употреблением натрите его на терке. Не помешает добавить в чай ложечку меда. Особый вкус такому напитку придает лимон. Такой чай не только разгоняет кровь по телу, но и прекрасно действует на пищеварение. После недельного употребления имбирного чая кишечник работает как часы, а руки и ноги никогда не будут мерзнуть. От этого чая даже настроение повышается и сон будет крепким.

Татьяна Александровна Глинкина, ст. Шуберское, Воронежская обл.

ВОЗМОЖНО, СТРАХ ЗАСЕЛ В ГОЛОВЕ МУЖА

Для Лианы из Ингушетии, автора письма «До сих пор невинна, как и до свадьбы», у ее мужа хронический простатит («Айболит» №3).

Сейчас мне 67 лет. В 19 лет с моим мужем случилась такая же история. Он даже хотел застрелиться из охотничьего ружья. Все началось после того, как он в детстве упал с каркаса недостроенного дома. Одно яичко стало больше другого. «Ну и что? — сказала я, когда узнала об этом. — Будем так жить». На это муж ответил, что так не живут и, даже когда он со мной целуется, эрекции нет. Я хоть и не знала, как должно быть, но стала руками массировать, гладить, особенно яички. Не хотелось потерять любимого. Оба еще не знали секса, и у него, и у меня это была первая любовь. И проблемы исчезли. Когда у нас все случилось, муж сказал: «Ну уж на сына я не способен». Но я забеременела, родился сын, сейчас ему уже 47 лет, а дочке 46 лет. У нас уже трое внуков. Мне пришлось сделать 15 абортов.

А может, у вашего мужа до женитьбы был контакт с другой женщиной и у него ничего не получилось? Возможно, страх засел в голове. Раз он так вас любит, боритесь за свою любовь. От вас многое зависит. Говорите мужу о своей любви, ласкайте его, убеждайте, что все получится. Однажды я смотрела фильм с таким сюжетом: молодой парень не мог заниматься сексом после возвращения из Афганистана. От отчаяния он резал себе вены. Но отец спас его, наняв проститутку. Наверное, у вашего мужа тоже когда-то была психологическая травма. Поверьте, никакой порчи на нем нет. Просите помощи у Бога и Аллаха своими словами. Главное, сохраните любовь. Поступайте так, как вам сердце подскажет. И ждите детей!

Без подписи, Казань

ШПОРУ СМАЗЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ ЖЕЛЧЬЮ

Для Любови Григорьевны Пономаревой из Ставрополя, у нее пяточная шпора («Айболит» №2).

Я избавилась от пяточной шпоры с помощью аптечной медицинской желчи. Смазывала ею перед сном ноги. Чтобы не запачкать постель, обертывала их целлофановыми пакетами, а сверху надевала старые носки. И так делала каждый день в течение месяца. Для излечения мне понадобилось 150 г желчи, и я распрощалась с болячкой. Попробуйте, результат отличный.

Мария Григорьевна Волкова, Воронеж

***

Для Джамили и Алии Макиевых из Кыргызстана, у них сильный атопический дерматит («Айболит» №23 за 2008 г.).

Когда-то у меня тоже были аллергия и зуд. Я поехала в деревню к деду. Он посоветовал мазать тело хвойным мылом. Я смачивала его и мазала. Может, и вам поможет? Дай Бог вам излечения!

Зина Валентиновна Никифорова, Канаш, Чувашия

Утром «лекарство» превратилось в камни, которые даже танк не смог бы раздавить...

Я много лет читаю газету «Айболит». Уже скопилось два чемодана с номерами «Айболита», а мне все мало. На каждой странице столько интересного и столько дельных советов, что мысленно говорю спасибо всем, кто создает газеты. Все номера складываю, а когда начинаю читать, то не могу оторваться. Теперь вот стали платить гонорар по 500 рублей за письма. Это, конечно, здорово и для многих большая помощь, но хочу заметить, что многие пишут рецепты не для того, чтобы людям помочь, а за деньги. Да, да, это я поняла, когда решила проверить на себе одно снадобье. В одном из номеров прочитала рецепт лукового сиропа от песка в почках, который прислала Нина Ивановна Киселева из Ангарска. Мол, с его помощью она всего за день вылечила мужа. Рецепт прост: 1 кг лука надо пропустить через мясорубку, смешать в кастрюле с 400 г сахара и поставить на огонь. Как только закипит, огонь убавить и уваривать 2 часа. Потом протереть через сито. Получается 400 г сиропа. Я сделала все так, как описывалось в рецепте. Не отходила от плиты 2 часа. В итоге у меня получился ком сахара. Я его с трудом разделила на 4 части. А утром вся масса превратилась в камни, которые даже танк не смог бы раздавить. Зачем обманывать людей? Мне скоро 70 лет. Похоронила всю семью. Есть внучка, но она не поддерживает близких отношений со мной. Даже моя квартира ей не нужна, денег у нее хватает. Да и бог с ней!

Клавдия Александровна Семигодова, Сызрань, Самарская обл.

Есть средство для излечения трёх болезней — холецистита, гастрита и панкреатита

Для Валентины из Пензенской обл., у которой хронические холецистит и панкреатит («Айболит» №23 за 2008 г.).

Есть народное средство для излечения трех болезней — гастрита, холецистита и панкреатита. Лечение состоит из трех курсов. В I и III периоды (каждый длится 12 дней) принимают феонин (его потребуется 1,5 л). Готовят так: в 3-литровую эмалированную кастрюлю на 1/3 объема закладывают промытые в нескольких водах измельченные корни боярышника и корни конского щавеля (на 2/3 объема), заливают холодной водой и настаивают час. Затем ставят на огонь, доводят до кипения, сразу же уменьшают огонь и томят под крышкой 5—7 часов. После этого лекарство остужают, процеживают — первая часть лекарства готова. Верхний слой конского щавеля переворачивают, снова заливают холодной водой, ставят на огонь и варят 3—5 часов. Остужают, процеживают — готова вторая часть. После этого первый и второй отвар сливают в одну посуду, кипятят 5—7 минут — феонин готов. Принимают его по такой схеме: 5 дней — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, 4 дня — по 1,5 ст. ложки 3 раза в день, 3 дня — по 2 ст. ложки 3 раза в день. Во II периоде лечения в течение 5—7 дней пьют отвар шиповника. Берут 3,5-литровую эмалированную кастрюлю, засыпают в нее 0,5 кг сухих промытых ягод шиповника, заливают 3,5 л холодной воды, настаивают 30 минут и ставят на огонь. Кипятят 10 минут, снимают с огня. Через 2 часа, когда ягоды опустятся на дно, их разминают толкушкой и кастрюлю вновь ставят на огонь. После 5-минутного кипения в отвар добавляют 70—100 г зеленой хвои (еловой, сосновой, пихтовой), вновь кипятят 5 минут. Затем отвар снимают с огня, остужают и еще теплым процеживают. В результате получается около 3 л лекарства. Его сливают в стеклянную посуду и на каждый литр отвара добавляют по 1 ст. ложке меда. Принимают 3 раза в день по 1 стакану после еды вместо компота. Это лекарство снижает кислотность желудочного сока. Оба снадобья хранят в холодильнике, а перед использованием подогревают до комнатной температуры. За 10 дней до лечения утром натощак надо принимать по 100 г морковного сока. Через месяц будете здоровы.

Светлана Аральдовна Никитенко, Бородино, Красноярский край

Приютим

Приютим одинокую женщину 50—60 лет. Живем вдвоем с 7-летним ребенком. Нужна добрая и заботливая бабушка.

Наталья Александровна Костылева, ул. Миронова, 5, кв. 48, Ростов-на-Дону, 344045

***

Приглашаем женщину пенсионного возраста с добрым сердцем, без вредных привычек, для ухода за пожилым мужчиной. Он в здравом уме, сам передвигается, живет в частном доме один.

Без подписи, Моршанский р-н, Тамбовская обл., тел. 8-3812-58-01-07

***

Мне 63 года. После инсульта инвалид. Живем вдвоем с мужем. Приглашаю женщину, пенсионерку, как подругу или сестру, для проживания в семье. Скотину не держим. Помощь нужна разве что по саду и дому. Можем поселить отдельно. Или просто приезжайте погостить.

Гульсария, ул. Маяковского, 15, кв. 18, пос. Кукмор, Татарстан, 422110

***

Мне 59 лет, живу один. Приглашаю к себе жить одинокую, добрую женщину, домохозяйку. Работаю. Одному трудно вести хозяйство в частном доме, тяжело управляться с огородом. Надеюсь, найдется такая женщина, которая сделает мой дом теплым и уютным.

Валерий Иванович Афанасьев, ул. Волгоградская, 14, Канаш, Чувашия, 429334

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ! ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ГОНОРАР, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН НА СТР. 22.

Для тех, кто худеет

Села на диету, когда поняла, что юбка в талии не сходится

Предлагаю простую, эффективную диету. Убедилась сама, когда поняла, что юбка в талии не сходится. Она не требует многочасового стояния на кухне, достаточно все приготовить с вечера и взять с собой на работу. Диету можно соблюдать от недели до месяца. Она одобрена терапевтами и диетологами. После снижения веса ее достаточно соблюдать раз в месяц для поддержания веса. Уверяю вас, будете сбрасывать до 15 кг за месяц. Только питаться надо по часам. Предлагаю условную схему, но вы можете изменить ее, например передвинуть на 1–2 часа назад или вперед. Людям, склонным к отекам, и сердечникам надо пропускать прием воды.

07.00 — стакан минералки.

08.00 — стаканчик йогурта (жирность не более 1–2%).

09.00 — стакан кофе, черного или зеленого чая с сахарозаменителем или без него.

10.00 — 2 небольших сладких фрукта (яблоки, бананы, киви, апельсины, груши).

11.00 — стакан кофейного напитка с цикорием без сахара или с сахарозаменителем.

12.00 — нежирный кусок курицы (250–300 г), или 2 паровые мясные (рыбные) котлеты, или пачка творога или соевого мяса, или кусок вареной рыбы.

13.00 — стакан черного чая или минеральной воды.

14.00 — стакан томатного сока.

15.00 — 2 огурца (помидора, моркови, вареной свеклы, салат из капусты, редьки, редиса — 400–500 г, без масла!).

16.00 — стакан зеленого чая или минеральной воды.

17.00 — 100–200 г любой каши на воде без масла и сахара.

18.00 — стакан зеленого чая или минеральной воды.

19.00 — тарелка вегетарианского супа (лук не жарить).

20.00 — стакан минеральной воды или теплого зеленого чая.

21.00 — стакан кефира.

Елена Николаевна Шевелева, Вологда

На все случаи жизни

● **При болях в суставах и мышцах** возьмите измельченную кожуру 4–6 бананов, залейте 0,5 л качественной водки, настаивайте в течение 1 месяца в темном месте при комнатной температуре, процедите. Натирайте настойкой на ночь больные места до улучшения самочувствия.

● **При обострении нейродермита** и псориазе испеките в духовке при средней температуре 3 грецких ореха (скорлупа должна стать темно-коричневой). Орехи очистите от скорлупы, истолките, добавьте 1 чайн. ложку рыбьего жира и смазывайте пораженный участок кожи.

● **При хроническом гастрите** во время обострения болезни возьмите 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевного, заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1–2 часа, процедите. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день или стакан на ночь в течение двух недель.

Шпинат

ЛИСТЬЯ ШПИНАТА ПОЛЕЗНЫ БОЛЬНЫМ АНЕМИЕЙ, ГАСТРИТОМ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ЭНТЕРОКОЛИТОМ.

В листьях шпината содержится много ценных биологически активных веществ: белки, сахар, фолиевая кислота (по ее содержанию он уступает лишь петрушке), железо, фосфор, натрий, кальций, йод.

Особенно он полезен беременным женщинам и ослабленным больным. Шпинат укрепляет капилляры и оказывает противосклеротическое действие. Врачи рекомендуют блюда из него детям при нарушениях роста. Кстати, во многих странах пюре из шпината является непременным блюдом маленьких детей, так как он богат противорахитным витамином D и минеральными солями (кальций, фосфор), необходимыми для образования костей.

Употребляемая в пищу свежая зелень шпината способствует усилению перистальтики кишечника, оказывает легкое послабляющее действие, способствует восстановлению функции кишечника, выведению из организма шлаков. Французы называют его «метлой желудка».

Листья шпината полезны больным анемией, гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, энтероколитом.

* При вялой перистальтике кишечника и метеоризме готовят отвар листьев шпината: 10 г на 200 мл кипятка.

* Шпинат рекомендуется в диетическом питании при лечении туберкулеза, гипертонии, сахарного диабета, гиповитаминоза, при облучении, а также при переутомлении.

* При анемии, сахарном диабете, энтероколите, гипертонии, атеросклерозе, авитаминозе, после облучения готовят настой из свежих листьев шпината. 1 ст. ложку нарезанных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Знаете ли вы, что...

АНГЛИЙСКИЕ ученые выяснили: человеческий организм в 5 раз лучше усваивает каротин из вареной моркови, чем из сырой. То же происходит и с другими вареными овощами.

ЕСЛИ вы заботитесь о своей фигуре и нет противопоказаний, врачи рекомендуют устраивать раз в неделю творожные разгрузочные дни (500 г творога и 0,5 л кефира малыми порциями в течение дня). Кстати, творожная диета показана тем, кто страдает гипертонией.

СОГЛАСНО последним данным кальций лучше всего усваивается в кислой среде. Поэтому, если вам нужно принимать препараты кальция, запивайте их апельсиновым соком. Или разведите несколько капель лимона в простой кипяченой воде.

БРИТАНСКИМ медикам удалось доказать, что свекольный сок оздоравливает сердечно-сосудистую систему. Свекла действует так эффективно, что в некоторых случаях может заменить таблетки.

УПОТРЕБЛЕНИЕ сока 5 средних морковей в день снижает риск возникновения инфаркта и инсульта, регулирует давление и предотвращает образование тромбов, очищает кровеносные сосуды.

МЕДИКИ наблюдали за здоровьем мужчин и женщин, которые в течение нескольких лет добавляли в свой ежедневный рацион фисташковые орехи. Выяснилось, что у всех фисташки снизили уровень холестерина и сахара в крови, а у гипертоников выровняли давление.

Будь начеку! Советы диетолога

Какие продукты защитят от рака

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПРИЧИНА 35% СЛУЧАЕВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ. КАКИЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ РАКА?

Каждый час наше тело создает около 6 миллиардов новых клеток, сделанных на основе копии из ДНК. Но при потреблении «не тех» продуктов часть клеток образуется с нарушенным кодом ДНК, что и ведет к раку. В группе риска любители жирных, жареных блюд. При поджаривании масла образуются мутагены, а в жареном мясе – нитрозамины. Все это способствует образованию опухолей. Какие продукты надо включать в рацион питания, чтобы избежать онкологии?

Белокочанная капуста, репа, салат. В них содержится много соединений, стимулирующих гормон, который подавляет образование раковых клеток в молочной железе. В этом же списке и брокколи — отличный источник сульфорафана, который уменьшает риск рака кожи и брюшной полости. Сельдерей, пастернак, укроп, петрушка усиливают антиканцерогенные свойства капусты. Их рекомендуют употреблять вместе.

Отруби, хлеб из муки крупного помола, овощи (кроме картофеля), фрукты, зелень способствуют быстрому выведению канцерогенов, ядовитых продуктов распада и избытка холестерина. Важную роль грубые волокна, содержащиеся в этой пище, играют в профилактике рака желудочно-кишечного тракта, особенно толстого кишечника. Две порции по 30 г пшеничных отрубей в день способны привести за 6 месяцев к рассасыванию предраковых полипов в толстой кишке.

Чеснок. Уменьшает риск заболевания раком желудка, молочных желез, пищевода. Для профилактики рекомендуется употреблять по 2–3 дольки в день за 10 минут до еды. После чеснока можно выпить немного обезжиренного молока. Оно отбивает чесночный запах.

Соя, бобы, чечевица, фасоль. Люди, регулярно употребляющие сою, реже болеют раком груди и простаты. В сое обнаружены вещества, которые нарушают кровообращение в мельчайших (до 1–2 мм) новообразованиях и прекращают их дальнейшее развитие. Сюда же входит и соевое мясо, молоко, соевый соус, орехи и тофу.

Шиповник обладает противораковым действием, выводит из организма радионуклиды и другие вредные соединения.

Томаты, они же помидоры, очень богаты ликопином, который сводит к минимуму риск заболеть простатой и раком поджелудочной железы. Предпочтение надо отдавать именно натуральным помидорам, а не соусам и кетчупам.

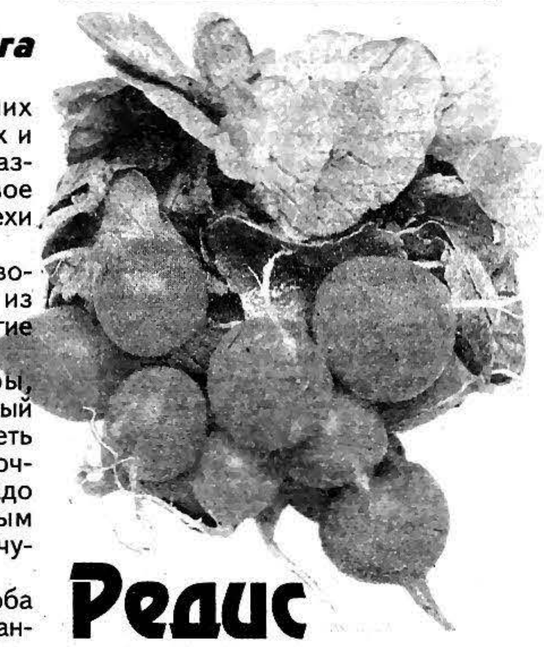
Чай. Зеленый и черный — оба отличные источники антиоксидантов, предотвращающие рост раковых клеток.

Апельсины, грейпфруты, лимоны и другие цитрусовые нейтрализуют канцерогены. Особенно эффективно предупреждают рак поджелудочной железы.

Яблоки. Кто бы подумал, но самые обыкновенные яблоки также помогают в борьбе с раком. Останавливают развитие рака легких, простаты. Съедайте в неделю по 1 кг яблок, и организм будет под надежной защитой.

Молоко. Обезжиренное молоко снижает вероятность рака полости рта и желудка, прямой кишки. Жиры, имеющиеся в цельном молоке, стимулируют развитие некоторых форм рака.

Ф. К. Ермаков, врач-диетолог



Редис укрепляет сосуды

Редис богат калием, кальцием, магнием, йодом. А витамина С в пучке вообще столько же, сколько в одном лимоне, трех помидорах или десятке слив.

Врачи рекомендуют есть этот овощ в количестве «сколько влезет» при ожирении, сахарном диабете и подагре. Очень полезен сок редиса и для сердца и сосудов. Сок можно выжимать как из самой редиски, так и из ее листьев. Но пить его в чистом виде нельзя — он очень едкий, поэтому его нужно употреблять в сочетании с другими соками, например с морковным (1:2). Смесь соков моркови и редиса восстанавливает слизистые желудочно-кишечного тракта, лечит от кашля, облегчает протекание бронхита и астмы.

* При простуде смешайте сок редиса, репчатого лука и мед (1: 1: 1), принимайте по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды несколько дней.

* При радикулитах, невралгии болеутоляющий эффект оказывает компресс из кашицы редиса.

* При запорах помогает настой молодых листьев редиса: 1,5–2 ст. ложки измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 3–4 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3–5 раз в день до еды.

Намотай на ус

СОК РЕДЬКИ РАСТВОРЯЕТ СОЛИ

Проведите курс очищения организма соком редьки. Вначале выжимайте 1 ст. ложку сока, но пейте только через 2 часа после приготовления, когда он потеряет свои жгучие и раздражающие свойства. Прием — 1 раз в день. Каждые 2 дня прибавляйте еще по ложке. Увеличивая дозу, следите за самочувствием, особенно за состоянием печени. Почувствовав в ее области дискомфорт, тяжесть или боль, уменьшите дозу приема сока до восстановления нормального самочувствия, но совсем не прекращайте пить. Для общего очищения организма сок редьки пейте 1 месяц.

ПЕЙТЕ КОФЕ С КОРИЦЕЙ

Большие количества кофеина губительно действуют на печень и почки. Однако арабские шейхи, без конца пьющие крепчайший кофе, нашли кофеину противоядие. Добавляя в кофе пряности — корицу, кардамон, а особенно имбирь, они не только придавали любимому напитку неповторимый вкус, но и полностью устраняли его вредное действие.

ИНЖИР ВМЕСТО ЦИТРАМОНА

Если у вас болит голова, попробуйте вместо таблетки принять инжир. В нем есть вещество, по своему составу близкое к аспирину, а эфирные масла разжижают кровь, в результате мозг лучше снабжается кислородом. Особенно подходит инжир для людей, занятых умственной деятельностью. Только не ешьте инжир, если у вас диабет, подагра или избыточный вес.

Полезно знать

■ ХЛОПЬЯ ИЗ ЗЛАКОВ, СЪЕДЕННЫЕ НЕЗАДОЛГО ПЕРЕД СНОМ, ПОМОГУТ СКОРЕЕ ЗАСНУТЬ.

■ ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ ЖВАЧКИ, МОЖНО ОСВЕЖИТЬ ДЫХАНИЕ, ПОЖЕВАВ ЛИМОННУЮ КОРОЧКУ ИЛИ ВЕТОЧКУ ПЕТРУШКИ.

■ ЯБЛОКИ, ОВОЩИ, КЕФИР ПОВЫШАЮТ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, А ЭТО ЧРЕВАТО ОБОСТРЕНИЕМ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ.

Началась ангина? Лечите её дрожжами

Возьмите 1 ст. ложку прессованных дрожжей, разведите их как на тесто (немного сахара, воды и чуть-чуть муки) и поставьте в теплом месте. Как только дрожжи поднимутся шапкой, влейте туда 1 стакан хорошего меда, размешайте и опять поставьте в теплое место ровно на одни сутки (не больше), выдержите точно. Лекарство готово. Съешьте его за 2 дня по 1 ст. ложке через каждые 15–20 минут — получится в час 3–4 ложки. Через 2 дня ни один врач не скажет, что у вас была ангина. Кстати, проходит она без осложнений, и, самое главное, в жизни больше никогда не будете ею болеть. Даже у кого хронический тонзиллит, тоже проходит навсегда. В крайнем случае можно повторить еще 1 раз, но это редко. Если кому пригодится этот рецепт, буду очень рада. Желаю всем здоровья и долголетия!

Нина Николаевна Горожанина, пос. Тлюстенхабль, Адыгея

Воскресный обед для всей семьи

СУП «БЫСТРЫЙ»

75 г нежирной говядины, 50 г картофеля, 30 г моркови, 20 г соли, укроп — по вкусу.

Мясо отделите от костей, залейте холодной водой и варите до готовности, посолите. Готовое мясо выньте, остудите. Картофель, морковь нашинкуйте соломкой, лук — кольцами. Мясо нарежьте крупными кусочками, положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавьте нарезанные овощи. Количество воды рассчитайте так, чтобы консистенция супа была густой. В конце варки в суп добавьте укроп.

КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ

6 сырых картофелин, куриное филе с одной небольшой курицы, 1 головка лука, 200 г отваренных грибов, 250 г майонеза, соль, молотый черный перец.

Сковороду смажьте маслом. Нарезанный кружками картофель уложите слоем, посолите и поперчите. Далее уложите нарезанное кубиками или дольками куриное мясо, репчатый лук (полукольцами), нарезанные дольками и отваренные грибы, сверху закройте слоем нарезанного кружками картофеля. Залейте майонезом и запекайте 45 минут до образования сверху золотистой корочки. Подавайте к столу в горячем виде, украсив зеленью петрушки.

ОРЕХОВЫЕ ШАРИКИ

200 г печенья, 100 г ядер грецких орехов, 150 г сливочного масла, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки воды, 1 яйцо, 1 стакан сахара, сахарная пудра.

Масло растопите на водяной бане. Смешайте сахар, какао, яйцо, добавьте масло и немного воды, так, чтобы получилась не слишком густая однородная масса, все перемешайте. Растолките орехи и печенье, добавьте их в полученную массу и еще раз перемешайте. Поставьте на плиту, доведите до кипения. Массу охладите, сформуйте из нее небольшие шарики и заморозьте их. При подаче посыпьте сахарной пудрой.

Из морской капусты

ЗАПЕКАНКА «МЕЧТА НЕПТУНА»

600 г филе рыбы, 200 г консервированной морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, сметана или сливки, соль по вкусу.

Рыбное филе нарежьте на куски и отварите или припустите в масле. Перемешайте с морской капустой, выложите на смазанную маслом сковороду, полейте сметаной, посыпьте молотыми сухарями, сбрызните маслом и запеките в духовке до золотистой корочки. Подавайте с отварным картофелем.

ТВОРОЖНЫЕ БИТОЧКИ

600 г творога, 400 г картофеля, 100 г морской капусты, 2 яйца, 7 ст. ложек муки, 1 стакан нежирной сметаны, соль по вкусу.

Картофель отварите, пропустите через мясорубку и соедините с протертым творогом. Капусту подержите в кипятке 3 минуты, отцедите и мелко нарежьте. Добавьте к ней яйца, картофель, 5 ст. ложек муки, соль, все перемешайте. Из полученной массы сформуйте биточки, запанируйте в оставшейся муке, обжарьте в масле и поставьте на несколько минут в духовку. При подаче полейте сметаной.

Пригодится

ПЕРЕД жарением птицу вначале натрите хорошенько солью, а только затем равномерно смажьте жиром. Если сделать наоборот, птица подрумянится неравномерно и внешний вид ее ухудшится.

СУП из овощей готовьте непосредственно перед подачей на стол, чтобы сохранить в нем побольше витамина С. Если сваренный суп простоит около 3 часов, количество витамина и других полезных веществ в нем снизится вдвое.

ДРОЖЖЕВОЕ тесто будет мягким, пышным и воздушным, если непосредственно перед выпечкой добавите в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2–3 картофелины на 1 кг муки).

ПТИЦУ фаршируйте непосредственно перед запеканием. Если сделать это заранее, вкус блюда ухудшится. Начинка должна быть очень горячей — холодная не успеет прогреться до нужной температуры.

Попробуйте «Ленивую курочку»

Казалось бы: что нового можно приготовить из курицы? Мой суперрецепт для тех, кто не любит возиться на кухне, кому нельзя есть жареное.

После того как мой рецепт варенья из роз был напечатан в «Айболите», мне написали разные люди и делились отнюдь не кулинарными рецептами. Пенсионерка из Оренбурга рассказала о сыне, который служил в Чечне. Женщина из Ростовской области до сих пор тоскует по своей маме, которая умерла 4 года назад. Мне близка боль этих людей, поэтому я старалась ободрить, утешить. Оказывается, некоторым просто необходимо кому-то выговорить свою боль.

А газету «Айболит» всегда читаю взахлеб, все в ней интересно. Очень нравятся кулинарные рецепты на странице «Просто. Вкусно. Полезно». Казалось бы: что нового можно приготовить из курицы? Оказалось, можно, например курицу, фаршированную блинами. Очень понравилась шарлотка из яблок «Шарлунья» и «Шарлатанка».

А вот мой суперрецепт для тех, кто не любит возиться на кухне, кому нельзя употреблять в пищу жареное — «Ленивая курица».

Отварите 2 окорочка, чуть посолите. Снимите кожуру с 5 яблок, нарежьте дольками, сердцевину залейте кипятком (это будет витаминный напиток от ОРЗ). Дольки припустите под крышкой в смеси подсолнечного и сливочного масла. Когда яблоки станут мягкими, посыпьте их мелко нарезанным 1 зубчиком чеснока, выложите на них окорочка и подержите под крышкой 5 минут. Яблоки можно обжаривать на сковороде, так же можно поступить с айвой. Если посыпать сахаром, то получится прекрасный десерт.

М. Д. Чернобай, с. Рожок, Неклиновский р-н, Ростовская обл.

На скорую руку

● **Салат из белых кореньев.** 2 редьки, по 1 корню средней величины сельдерея, петрушки, моркови, 150 г сметаны, соль — по вкусу. Сельдерей, петрушку, редьку и морковь очистите, промойте, нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке, посолите, уложите в салатник и заправьте сметаной.

● **Селедочное масло для бутербродов.** 2 селедки, 200 г размягченного масла. Селедку очистите от костей, пропустите через мясорубку и хорошо взбейте. Храните в холодильнике.

● **Курица в фольге.** Смешайте оливковое масло, чеснок, соль и перец, добавьте лимонный сок. Этим соусом обмажьте курицу снаружи и изнутри. Заверните ее в фольгу, выложите на противень и запекайте до готовности. Можно курицу нарезать на куски и каждый завернуть в фольгу.

Советуем приготовить — Первые витамины

Весенние рецепты

Трубочки из листьев салата. 3–4 листа зеленого салата, 200 г творога, морковь, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки измельченного грецкого ореха, веточка майорана, щепотка корицы.

Промойте и просушите на полотенце майоран, мелко нашинкуйте и разотрите с чесноком. Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Творог смешайте с орехами, растертой зеленью, морковью и пропустите через мясорубку. К полученной творожной массе добавьте корицу, перемешайте. На промытые листья салата положите по 1–2 ст. ложки творожной пасты и сверните в трубочку. Трубочки с начинкой выложите на тарелку, украсьте зеленью.

Салат из редиса с сельдью. 2 филе слабосоленой сельди, 2 яблока, 150 г редиса, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 чайн. ложка порошка карри, листья салата, зелень.

Порошок карри перемешайте с майонезом, дайте настояться немного. Филе сельди нарежьте ломтиками. Яблоки, не очищая, нарежьте крупными кубиками, лук — мелкими, редис — тонкими кружками. Все смешайте, положите на салатный лист, заправьте майонезом с карри и посыпьте зеленью.

Салат «Радость». 100 г вареной колбасы, зеленый огурец, листья салата, зеленый лук, укроп, растительное масло, оливковое масло, соль. Вареную колбасу и огурцы порежьте мелкой соломкой. Колбасу обжарьте на растительном масле. Листья салата и зелень порежьте. Все смешайте, посолите и заправьте оливковым маслом.

Салат из редиса с грецкими орехами. 100 г редиса, 100 г моркови, 100 г молотых грецких орехов, лимон, 2 зубчика чеснока.

Редис и морковь натрите на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок разотрите с солью. Все смешайте и заправьте соком очищенного от цедры лимона. Цедру разотрите и добавьте в салат.

Салат из щавеля со сметанным соусом. 400 г щавеля, 300 г моркови, 1 луковица, зелень петрушки и укропа.

Для сметанного соуса: 70 г сметаны, пол-лимона, 30 мл растительного масла, зелень укропа, соль.

Морковь натрите на мелкой терке. Щавель мелко нарежьте. Репчатый лук мелко нарубите и разотрите с солью и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Приготовьте сметанный соус: в хорошо взбитую сметану положите укроп, добавьте растительное масло, выжмите сок лимона, посолите и перемешайте. Подготовленные овощи смешайте с перетертым луком, выложите в салатницу и залейте сметанным соусом.

ЙОГУРТ, СМЕШАННЫЙ С ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ, УКРОПА, КИНЗЫ, БАЗИЛИКА, ЛИМОННЫМ СОКОМ, — ОТЛИЧНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ ОВОЩНЫХ САЛАТОВ И ЛЮБЫХ ПЕРВЫХ БЛЮД.

Цветная капуста с грибами

Купите по пакетику замороженной цветной капусты и сырых шампиньонов. Еще для этого блюда потребуется 3 ст. ложки сметаны, пучок петрушки, соль и перец по вкусу.

Капусту всыпьте в хорошо разогретую сковороду с растительным маслом и, помешивая, жарьте ее 10 минут. После чего добавьте грибы, соль, перец и снова жарьте, периодически помешивая. Когда смесь хорошо разморозится и из нее выпарится лишняя влага, добавьте сметану, рубленую зелень и тушите еще 15 минут. Все! Пикантное и изысканное блюдо готово!

Диана Зиборова, Саратов

Гороховый суп с бараниной и клёцками

Предлагаю попробовать гороховый суп с бараниной (можно с курятиной, говядиной) и клецками.

600 г баранины, 350 г сухого гороха, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2,5 л воды, соль — по вкусу. Для теста: 80 г мясного бульона, 1 яйцо, 160–170 г пшеничной муки, соль.

Замоченный с вечера горох всыпьте в кастрюлю с бульоном, приготовленным из баранины, и поставьте на огонь. Когда горох почти сварится, положите картофель. За 5 минут до готовности супа опустите в кастрюлю кусочки теста величиной с грецкий орех. Тесто для клецок должно быть в меру жидким, чтобы сразу не стекало с ложки. Сваренные клецки должны всплыть на поверхность. Затем спассеруйте на масле нарезанные кубиками морковь и лук. Замечу, что клецки по-татарски называются чумаром. Приятного аппетита!

Рауза Алямовна Соклакова, Мурманск, Мурманская обл.

Котлеты «Необычные»

180 г мяса, 20 г растительного масла, 40 г лука, 20 г чеснока, 20 г овсяных хлопьев, 2–3 яйца, 600 г капусты, 80 г растительного масла, соль, перец, тертые сухари.

Мясо нарежьте маленькими кусочками и пропустите через мясорубку, пожарьте на растительном масле с добавлением лука и овсяных хлопьев. Капусту сварите в соленой воде, разомните и добавьте к мясу. Положите перец, чеснок, растертый с солью. В получившуюся массу влейте взбитое яйцо и перемешайте. Фарш готов. Сделайте котлеты и поджарьте, обваляв их в сухарях.

Роза Абдулмажитовна Газдиева, Чеченская Республика

Бутерброды «Колобки»

5 круглых булочек, 100 г сыра, 1/2 головки чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г ветчины, 200 г майонеза, зелень.

С булочек срежьте верхушки и выньте мякиш. В полученные хлебные чашечки уложите нарезанную ветчину и перемешанный с сыром, чесноком и зеленью майонез. Прикройте начинку срезанной верхушкой булочки. Заверните каждую в фольгу и запекайте в духовке.

Анна Федоровна Остапенко, Ржев

Думай, думай

ЦЫГАНКИ МНОГО НЕ ПРОСЯТ, НО...

Гипноз начинается с самого малого: с просьбы сигареты или рублика для ребенка.

В центре Рязани на автобусной остановке стояла девушка. К ней подошла цыганка. Незнакомка заявила, что на семье девушки лежит страшная порча. В этот момент подошла еще одна цыганка. Они стали убеждать жертву, что проблему можно легко решить: ей надо показать все золото и деньги, имеющиеся в семье.

Девушка, как завороженная, послушно села с женщинами в такси и поехала домой. Собрала все золотые украшения, деньги и отдала мошенницам. Те предложили для завершения дела проехать на общественном транспорте пять остановок в любую сторону, после этого порча отступит. Девушка покорно села в автобус и, лишь проехав остановку, поняла, что стала жертвой мошенниц.

Цыганские чары рассеиваются не сразу, хотя в них нет ничего сверхъестественного. В психологии это называется введением в транс. Цыганки просят вначале самую малость: сигарету или рублик для ребенка. Предсказать будущее они не способны. Освободиться от назойливого внимания гадалок нелегко. Поэтому, увидев их, лучше обходите стороной.

Пригодится

ДЛЯ лечения ячменя надо перевязать обыкновенной ниткой средний и безымянный пальцы противоположной глазу руки. Если ячмень вскочил на левом глазу, перевязать пальцы правой руки, и наоборот. Делать это нужно, когда ячмень только появился, и носить такую «восьмерку» 2—3 дня.

ПОПРОБУЙТЕ защитить себя от болезней сердца камешками с родной земли. Возьмите два камешка, которые вам понравились. Один — черный, другой — белый. Подержите их в руках, почувствуйте тепло. Темный камень соберет на себя всю черную энергию, печали, что скопились вокруг вас. А светлый наполнит силами земли. Поводите камешками по больному месту, и вы получите облегчение.

За гранью **Кое-что новенькое**

Люди, пережившие смерть

Впервые мы сталкиваемся со смертью в тот самый момент, когда преодолеваем 10-сантиметровый родовой путь, считают ученые. Некоторые неврологи сравнивают ощущение смерти как сон в стадии пробуждения.

Александру Яковлевичу стало плохо с сердцем. Он лежал весь фиолетовый, потом наступила клиническая смерть. На счастье, недалеко от гостиницы был госпиталь. Клиническая смерть длилась 7 минут. За это время приехала «скорая», подключила электроды и несколько раз ударила пациента электрошоком. После чего врач сказал, что уже ничего не поможет. Но, услышав рыдания жены умирающего, не выдержал: «Ладно. Сделайте ему третий электрошок, чтобы она успокоилась!» После этого то, что было телом, село и спросило: «А че в комнате столько народу?!» Александру Яковлевичу невероятно повезло.

Клиническая смерть известна как бессознательное состояние, кома. Она сопровождается обездвиженностью, прекращением ритма сердца и дыхания. Электроэнцефалограф при этом вычерчивает прямую: мозг пациента бездействует. Это может продолжаться до 10 минут; молодые при этом более выносливы. Затем наступает уже биологическая смерть, то есть необратимая.

О видениях, подчас сопровождающих это состояние, мы порядком наслышаны. Да-да, туннель, ослепительный свет, встречи с умершими родственниками...

Смерть будоражит наше воображение как возможная дверка в следующую жизнь. И действительно, не может же быть, чтобы на этом было все. Это противоестественно: человек только-только оценил простые житейские радости, обрел мудрость. Неужели конец и тишина? Трудно примириться, просто понять: почему наш мозг вдруг устает вычерчивать свои каракули на энцефалограмме... И панический животный страх, потеря сознания. Сон...

Но вернемся к картине смерти клинической. Что происходит в ускользающем сознании умирающего за те несколько минут, пока реаниматоры возвращают его из небытия? Вот достоверные свидетельства этого состояния.

Когда физические страдания человека достигают апогея, он слышит, как врачи объявляют его умершим, слышит неприятный шум, оглушающий звон или жужжание в ушах и в то же время ощущает, что движется с огромной скоростью сквозь бесконечный темный туннель. А после этого вдруг обнаруживает себя вне своего тела, видит свою телесную оболочку как бы со стороны, как посторонний зритель. Это ввергает его в состояние эмоционального шока. Далее человека встречают души других людей, чтобы помочь ему. Среди них — души его умерших родственников и друзей. А еще перед ним возникает «светоносное существо», от которого исходят такие любовь и душевное тепло, каких он не встречал в прежней жизни. Не произнося ни слова, оно задает умирающему вопросы, позволяющие оценить свою жизнь, воспроизводит важнейшие кадры из нее, прокручивая их в обратном порядке. Умирающий догадывается, что приблизился к смерти. Однако он осознает, что час самой смерти еще не пробил, и сопротивляется, ибо познал уже иную жизнь, переполнен состоянием радости, любви и покоя. С трудом, вопреки желанию, он воссоединяется со своим физическим телом и снова возвращается к земной жизни.

Отчего все это происходит? Эффект наблюдения себя со стороны случается с эпилептиками, с больными, страдающими нарушением мозговой деятельности и сильными мигренями, утверждают врачи и сами больные. А еще подобный эффект возникает после общего наркоза. Раздвоение личности можно пережить на несколько секунд и занимаясь йогой, и при кислородном голодании высоко в горах.

Некоторые психиатры уточняют по этому поводу, что «жизнь после жизни» — не что иное, как защитная реакция мозга. А швейцарские ученые обнаружили извилину в мозге, которая позволяет увидеть себя со стороны любому человеку, если идет сбой в работе мозга.

Есть предположения, что, умирая, мы просто вспоминаем свое рождение. Ведь впервые мы сталкиваемся со смертью в тот самый момент, когда преодолеваем 10-сантиметровый родовой путь, считают ученые. Некоторые неврологи сравнивают ощущение смерти как сон в стадии пробуждения.

Когда физические страдания человека достигают апогея, он слышит, как врачи объявляют его умершим, слышит неприятный шум, оглушающий звон или жужжание в ушах и в то же время ощущает, что движется с огромной скоростью сквозь бесконечный темный туннель. А после этого вдруг обнаруживает себя вне своего тела, видит свою телесную оболочку как бы со стороны, как посторонний зритель.

Бог в помощь

Икона Адриана и Наталии

ПОКРОВИТЕЛИ БРАКА И БЛАГОПОЛУЧИЯ В СЕМЬЕ.

Мученики Адриан и Наталия вступили в брак молодыми. Жили в Никомидии Вифинской при императоре Максимиане. Начав гонение, он обещал награды тем, кто будет приводить христиан на суд. По одному из доносов были взяты 23 христианина. Их привели в судебную палату. Начальник судебной палаты Адриан, наблюдая, с каким мужеством переносят люди страдания за веру, спросил: «Какой награды ожидаете вы от своего Бога за мучения?» Мученики отвечали: «Такой награды, какой мы не можем описать, а ум твой не может постигнуть». Святой Адриан сказал писцам: «Запишите и меня, так как и я христианин». Писцы донесли об этом императору, который призвал святого Адриана и спросил: «Неужели и ты обезумел и хочешь погибнуть? Пойди вычеркни свое имя из списков и принеси жертву богам, прося у них прощения». Святой Адриан отвечал: «Я не обезумел, а обратился к здравому разуму». Тогда Максимиан приказал посадить Адриана в темницу. Его жена, святая Наталия, узнав, что муж страдает за Христа, обрадовалась, потому что сама была тайной христианкой. Святого Адриана жестоко мучили. Наталия в день казни сама помогала класть руки и ноги на наковальню. Тела мучеников хотели сжечь, но поднялась сильная гроза, и печь погасла. Многие палачи были убиты молнией. Святая Наталия, скрылась в Византии. Во сне ей явился святой Адриан и сказал, что она будет скоро упокоена Господом. Бескровная мученица, изнуренная предшествовавшими страданиями, вскоре преставилась Богу.

Молитва мученикам Адриану и Наталии о любви и мире между супругами

О священная двоице, святи мученицы Христовы Адриане и Наталие, блаженнии супрузи и доблии страдальцы! Услышите нас, молящихся вам со слезами, и низпослите на ны вся благопотребная душам и телесам нашим, и молите Христа Бога, да помилует нас и сотворит с нами по милости Своей, да не погибнем во гресех наших. Ей, святи мученицы! Примите глас моления нашего, и избавите ны молитвами вашими от глада, губительства, труса, потопа, огня, града, меча, нашествия иноплеменников и междуусобныя брани, от внезапныя смерти и от всех бед, печалей и болезней, да присно вашими молитвами и предстательством укрепляеми, прославим Господа Иисуса Христа, Емуже подобает всякая слава, честь и поклонение, со безначальным Его Отцем и Пресвятым Духом во веки веков. Аминь.

СЕГОДНЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ДАЖЕ КОРОТКОЙ МОЛИТВЫ ПЕРЕД СНОМ ПРИЗНАЮТ И УЧЕНЫЕ. ОНА ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С НОЧНЫМИ КОШМАРАМИ И НАВЯЗЧИВЫМИ, НЕПРИЯТНЫМИ СНАМИ.

ПОБРЯКУШКИ ИЗ... ЖИРА

В Москве стали заказывать у ювелиров украшения из человеческого жира. Ювелиры берут материал в клиниках пластической хирургии. Отходы липосакции подвергаются обработке, кусочки жира твердеют и внешне очень похожи на янтарь. Спрос на побрякушки из натурпродукта растет.

КОВРИК–САМОЛЁТ

Ученым из США удалось поднять в воздух коврик размером с банкноту. Теперь они уверены, что могут создать и ковер-самолет, способный выдерживать вес человека.

КОРОВЫ СЛОВНО КОШКИ

Американский скотовод Джон Стимстон вывел породу карликовых коров, рост которых — всего полметра. Эти животные обладают спокойным нравом, неприхотливы в еде и приносят много молока. При необходимости их легко приучить справлять естественные надобности в песок, как домашнюю кошку.

Кое-что об умении жить

МОЛИТВА ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ НА СЕРДЦЕ

Мне предстоит перенести серьезную операцию на сердце. В ожидании ее не нахожу себе места. Где взять душевные силы? Какую молитву читать?

Тамара, Московская обл.

Советуем вам и вашим близким обязательно сходить в церковь, исповедаться, причаститься, простить тех, кто когда-либо вас обидел. Очень хорошо подать батюшке записку о здравии на литургию. Можно также заказать молебен о здравии, принести освященную на молебне воду домой и пить ее, омывать этой водой лицо. Если вы слишком слабы, можно пригласить священника на дом. Верьте, Господь знает, что нужно вам, и вы должны сказать Ему, что полностью уповаете на Его волю. А слова в дни перед операцией и непосредственно перед ней можно произносить такие: «В руки Твои, Господи Иисусе Христе, Бог мой, передаю дух свой. Благослови меня, Боже, и помилуй, даруй мне жизнь и опеку свою. Господи и владыка живота моего, на тебя я надеюсь и уповаю. Славой милосердия твоего как щитом прикрываюсь. Обойди я весь мир, и воду, и всю сушу, нет нигде милосерднее Господина и Царя, Заступника и Отца. Ибо Ты есть воистину Христос, Сын Бога живого, пришедший в мир грешный спасти нас. Еще верую в Вечную Жизнь и Славу Твою. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Почему Бог забрал мужа

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ» ОТВЕЧАЕТ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЬ ОТЕЦ ПАВЕЛ.

ПОЧЕМУ БОГ ЗАБРАЛ ЕГО?

Скончался муж, ему было 24 года. Заболел неожиданно: рак, IV стадия. После двух курсов химиотерапии у него произошел инсульт. Почему Бог забрал его? Он был просто ангелом! На нашей свадьбе было 85 человек, а на его похоронах — около 200.

Марина, Тверская обл.

На все воля Божья, постичь которую никому не дано. Господь призывает человека к Себе в наилучшее для спасения его души время. Поэтому одни живут 100 лет, а другие — 1 день.

СУЕВЕРИЯ НЕ ДОЛЖНЫ ВАС ВОЛНОВАТЬ

Во время венчания у моей подруги погасла венчальная свеча. А когда они с мужем обменивались кольцами, она уронила его колечко. Говорят, что к несчастью.

А. Жилинская, Сочи

Это всего лишь случайности. Абсолютно не имеет значения, кто первый — жених или невеста — станет на расстеленный под ноги рушник. Не будет никаких последствий, если свидетели поменяют руки, держа венцы над головами молодоженов. Нет разницы в том, чья венчальная свеча быстрее истает или случайно погаснет. Не приведет к катастрофе оброненное кольцо или упавший платок. Все это суеверия, они не должны вас волновать. Важнее другое: во время венчания внимательно вслушивайтесь в молитвы, которые произносит священник, и молитесь вместе с ним. Попытайтесь понять и принять их.

КАК ПОЧТИТЬ ПАМЯТЬ МАМЫ?

Скоро будет 10 лет со дня смерти моей мамы. Подскажите, как правильно помянуть и почтить ее память? Какие молитвы нужно читать, какие службы заказывать в церкви?

Н. Смолякова, Зеленогорск, Красноярский край

Можете заказать и обедню, и панихиду. В первом случае происходит поминовение на главной службе Церкви — литургии. Панихида же — специальная заупокойная служба — совершается после литургии отдельно. Хорошо, когда подавший записку на службу человек присутствует тут же и молится. Дома можете прочесть заупокойные молитвы по молитвослову. Особого какого-то поминовения в связи с определенным годом смерти Православная Церковь не устанавливала.

Вопросы священнику

Такая история

Верёвка, будто булыжник, упала на пол...

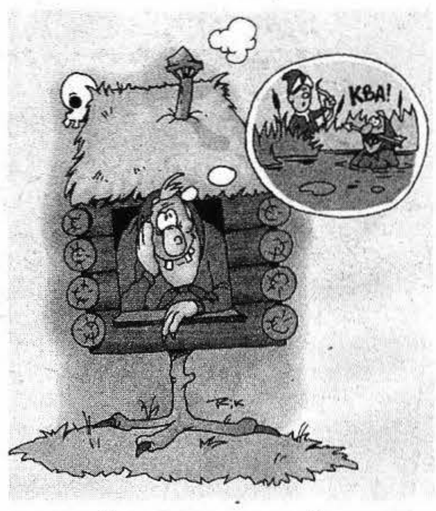
МОЯ БАБУШКА ВСЕГДА ГОВОРИЛА, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗАГОВОРИЛ О ПОВЕШЕНИИ, ТО ЗА НИМ НАЧИНАЕТ ЧЕРТ С ВЕРЕВКОЙ ХОДИТЬ. НО МИЛКА МЕНЯ НЕ СЛУШАЛА...

Хочу поведать трагичную, но поучительную историю. Может, кто-то прочтет ее, задумается и не совершит подобных ошибок в своей жизни. Была у меня подруга Милка. Дружили мы с ней с юных лет. Семейная жизнь у нее не сложилась: муж ушел, когда она собиралась в декрет. Замуж она больше не вышла, боялась навредить своему ребенку. Всю свою нерастраченную любовь она отдала сыну: баловала его, потакала во всем, выполняла все капризы. Мальчик рос умным, красивым, но избалованным и требовательным. Милка ни в чем ему не отказывала, по мере возможности, конечно. С возрастом запросы становились для матери просто невыполнимыми. В результате конфликты. Милка стала часто жаловаться на сына. Я ей сочувствовала, давала какие-то советы, но, как говорится, надо воспитывать дитя, когда оно лежит поперек лавки. Время было упущено. Однажды в порыве отчаяния подруга обмолвилась: «Я, наверное, удавлюсь!» — «Такими вещами не шутят! — ответила я. — Моя бабушка всегда говорила, что если человек заговорил о повешении, то за ним начинает черт с веревкой ходить». Но Милка меня не слушала... Однажды утром она позвонила в мою дверь. Я впустила. Подруга была встревожена и бледна. Оказывается, вечером она проводила сына Славика на поезд. Придя домой, легла спать и сразу уснула. А ночью почувствовала, что кто-то трясет ее за плечо. Очень хотелось спать, и Милка с трудом открыла глаза... В комнате было достаточно светло, и она увидела рядом с кроватью Славика. Он стоял и улыбался. Милка не могла ничего понять, ведь она посадила сына на поезд, который при ней тронулся, а придя домой, закрыла дверь и поставила замок на предохранитель... Он никак не мог войти... Тут Славик и говорит: «Веревку тебе принес! Вешайся!» — и протягивает матери веревку с готовой петлей. Милка сразу вспомнила мои слова про черта. Молитв она никаких не знала, поэтому просто заорала, что есть сил: «Господи, помоги!» Веревка тут же с грохотом, будто это булыжник, упала на пол. У Славика глаза замигали как лампочки, он задрожал и превратился в темное облако, которое бесследно рассеялось.

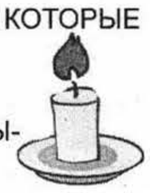
После этого случая Милка с сыном пошла в церковь, где над ними совершили таинство крещения. Жизнь сразу наладилась. Подруга, казалось, была счастлива: начала ходить в храм, взяла у меня молитвенник, выучила молитвы... Но однажды раздался телефонный звонок. В трубке я услышала радостный голос Милки: «Ты знаешь, лежу сейчас на диване и смотрю в потолок... А в углу крепкий крюк прибит... На нем хорошо бы удавку закрепить, выдержит...» — говорит. Я в бешенстве как закричу в трубку: «Знаешь что! Ты взрослая и даешь себе отчет в том, что говоришь! Ты же покрестилась, ангела обрела!.. Но если тебе твоя жизнь не дорога, то делай с нею, что хочешь: вешайся, топись, стреляйся! А со мной больше на эту тему не разговаривай! Надоело!» — и бросила трубку. Через неделю, после очередного конфликта с сыном, Милка повесилась на этом самом крюке.

Подругу мою уже не вернуть, но очень хочется, чтобы, прочитав мой рассказ, никто не повторил ее ошибок. Они опасны для жизни.

С уважением Зинаида Обернихина



СТАРАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТВОРИТЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ ДОБРО, А НЕ ЗЛО — И ТОГДА ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ ВАС ОКРУЖАЮТ, И САМИ СТЕНЫ ДОМА СТАНУТ ВЕРНЫМИ ЗАЩИТНИКАМИ.



Серёга начисто лишился дара речи. В мешке были деньги. Под завязку!

Хочу поведать историю необычного исцеления моего родственника. Сейчас ему уже 70 лет.

В конце 40-х годов прошлого века дед Сергей, будучи ребенком, испугался шаровой молнии и стал заикаться. Куда только мать не водила его, кому не показывала — результат нулевой. Однажды она угостила цыганчат молоком, старая цыганка в благодарность за это сказала: «Красавица, хочу тебе посоветовать: не пытайся лечить мальца, положись на судьбу. Недуг вылечится мешком». Мать не поняла смысла сказанных слов, но парня больше не трогала. Пришло время идти Сереге в армию. Но в ту пору в армии нужны были только здоровые юноши, любое отклонение в здоровье перекрывало туда дорогу. Да и сама служба была престижна. Парня, которого забраковал военкомат, считали ущербным. Репутация неполноценного мужика Серегу не устраивала, поэтому правдами и неправдами он умудрился попасть на службу.

Служба его проходила в Сибири, в местах, далеких от жилья. Однажды надо было ехать на дальнюю точку, чтобы сделать профилактический осмотр приборов связи. Послали Серегу и еще двух солдат. Прибыли к месту назначения, водитель оставил их, а сам уехал на базу за продуктами. Ребята управились быстро и стали ждать машину. Серега же решил размяться, отправился пешком в сторону части. Сослуживцы пообещали подхватить его по пути. Солдат шел, любовался незнакомым пейзажем, было безлюдно. Вдруг сзади послышался гул мотора. Незнакомый автомобиль обогнал Серегу и поехал дальше. Машина была уже на приличном расстоянии, когда из нее вывалился какой-то предмет. Серега дошел до него и... начисто лишился дара речи. В мешке были деньги... Под завязку! Сослуживцы застали его сидящим на мешке с испуганным лицом. Говорить он не мог, а только мычал и махал руками. Когда солдаты увидели содержимое мешка, то пришли в неописуемый восторг. В отличие от Сереги, они тут же начали строить планы по поводу находки. Вот тут нашего Серегу прорвало! Он так заорал, что ребят чуть удар не хватил: «Не дам! Ни единого рубля не дам! Из-за этих денег кто-то может попасть в тюрьму, а то и под расстрел». Всех поразило еще и то, что кричал он без единой запинки.

А история этих денег такова. На машине везли зарплату для одного военного завода. Времена были мирные, особая охрана не требовалась. Кассир с деньгами сидел на заднем сиденье. Его сморило, и он уснул. На ухабе тряхнуло — мешок перевалился к дверце, она оказалась плохо прикрытой. Мешок вывалился, никто не заметил. Хозяева денег скоро нашлись. Серегу наградили за этот поступок. Но главной наградой для него стало то, что он совершенно перестал заикаться.

Зинаида Яковлевна Обернихина, Ставрополь

Больше никогда не буду пользоваться чужими молитвами

Часто читаю в «Айболите» письма о том, как помогают молитвы. Вот и решила однажды воспользоваться чужой молитвой. Женщина советовала читать молитву вслед ребенку, когда он идет гулять, чтобы ничего с ним не случилось. Мой взрослый сын по вечерам уходил из дома, возвращался за полночь. Но недаром говорят, что материнское сердце предчувствует беду. В тот злополучный день у меня на душе словно кошки скреблись. С тяжелым сердцем проводила сына вечером, про себя 3 раза прочитала вслед молитву — она маленькая, легко запоминается: «Бог дитя сбережет, ко мне вернет». Но сын не вернулся ни ночью, ни утром. Всю ночь я не сомкнула глаз, ждала сына. В голове кружилась мысль: с сыном беда, надо спасать... А в обед приехала «скорая», и мне сообщили, что мой сын находится в травматологическом отделении в тяжелом состоянии.

Вот он, результат моих молений — месяц бессонных дежурств у кровати сына. Сколько это стоило сил, здоровья, денег! Но, слава Богу, все обошлось, сынок выздоровел. Но я больше никогда не буду пользоваться чужими молитвами. Считаю, что каждый человек должен делать то, что ему подсказывает сердце, а не пользоваться вслепую чужими подсказками. В этом я убедилась на собственном опыте. Мой сын свое 20-летие встречал в больнице. Может, и я в этом виновата... Нужно было оберегать своего ребенка другим способом, тогда несчастье не случилось бы. А так я чуть не потеряла своего единственного сына. Пусть мое письмо будет предостережением другим родителям. Жаль, что в таком возрасте дети не слушаются старших.

Екатерина Степановна Аушева, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

НЕКРЕЩЕНЫЙ ЧЕЛОВЕК — КАК ГОРОХ ПРИ ДОРОГЕ: КТО ИДЕТ, ТОТ И СКУБЕТ ЕГО. И БЕСЫ ПОТИХОНЬКУ ЩИПЛЮТ НЕКРЕЩЕНОГО, НЕТ ОТ НИХ ОГРАДЫ.

Даже хирурги советуют: «Поищите бабушек... Резать шишун бесполезно»

Шишуном знахари обычно называют мягковатую шишку на голове. Резать шишун практически бесполезно, так как после операции рана начинает гноиться и долго не заживает. Даже хирурги советуют: поищите бабушек.

Помогают от шишуна лук и молитва. Запеките в духовке луковицу среднего размера так, чтобы она стала очень мягкой. Разотрите ее с натертым на мелкой терке хозяйственным мылом до образования однородной массы. Этот компресс в теплом виде накладывайте на шишун. Компресс меняйте не менее 3 раз до полного размягчения шишки на голове. Из нее выйдет дурно пахнущая жидкость. Больное место быстро подживет, и вскоре вы забудете о шишуне. А чтобы он снова не появился, накладывая компресс, читайте такой заговор. Читайте на убывающую луну, после заката.

«Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Во царевом дому, в церковном святом терему, есть сосуд со святыми мощами, нетленными костями. Как кости те лежат, не ноют и не болят, не уменьшаются и не разрастаются, так бы и у раба (рабы) Божия (Божьей) кость-шишун не прибавлялась, не разрасталась, а с Божьим днем сокращалась. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Этот заговор помогает избавиться и от шишунов на руках и ногах.

Анна, Красноярск

Помогите коту, три дня не евшему, не пившему! Подайте сколько можете!

Расскажу историю, которая стала легендой нашего небольшого села. Дело происходило на центральном рынке. Товара там много разного: все, что хочешь, купить можно. В тот день была чудная погодка. Тепло, солнышко — одно удовольствие прогуляться, пусть и на рынок. Ну вот, значит, иду рассматриваю товар. Задумалась и чуть не убилась через кота. А он хоть бы с места сдвинулся! Морда толстая, лежит огромный, черный, будто барин. Я еще про себя поругалась на котяру, а потом смотрю — рядом с ним стоит металлическая коробочка, на ней разборчиво написано: «Очень хочу «Китекэт»! Помогите коту, три дня не евшему, его купить!» Все, кто видел эту картину, давились от смеха. Нужно было один раз посмотреть на невозмутимую морду кота, который без эмоций посматривал на хохочущих людей. Видимо, кто-то из продавцов решил помочь рыночному коту прокормиться. Народ в коробку бросал рублики, смеясь: «Ну, этот не пропадет! На «Китекэт» заработает!» Кот в тот день заработал не на одну баночку «Китекэта».

Римма Андреевна Чернецова, с. Терское, Тамбовская обл.

Знаете ли вы, что...

■ В ШОТЛАНДИИ В XVIII ВЕКЕ БЫЛИ ПОПУЛЯРНЫ МАСКИ ИЗ МЕДИ. МУЖЧИНЫ НАДЕВАЛИ ИХ НА БОЛТЛИВЫХ ЖЕН. ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ РТА В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПЛОТНО ЗАКРЫВАЛОСЬ НА ЗАСОВ.

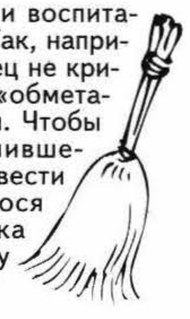
■ ЕСЛИ КИТАЕЦ ПРОИЗНЕСЕТ ПЯТЬ РАЗ ОДИН И ТОТ ЖЕ СЛОГ «МА», НО С РАЗНОЙ ИНТОНАЦИЕЙ, ТО ПОЛУЧИТСЯ ФРАЗА «ПОМОГИТЕ ЛОШАДИ, БЕЖИТ БЕШЕНАЯ СОБАКА!». А ПО-КИТАЙСКИ ЭТО ЗВУЧИТ ТАК: «МА-МА-МА-МА-МА!»

«Волшебная палочка»

На Руси веник испокон веков считался домашней «волшебной палочкой», которая и беду из дома выметет, и порядок наведет.

В принципе, веник в доме должен быть один: разными вениками мести — достаток разойдется по углам. Наши предки неукоснительно соблюдали правила пользования веником. Мусор всегда мели к порогу. Но делали это поразному. К примеру, чтобы приблизить приезд желанного гостя, мели от печи. Если хотели избавиться от поселившихся в доме злых духов, пол подметали по кругу — от стен к центру жилища. Мести через порог считалось дурным тоном, поэтому мусор полагалось собирать в совок в каждой комнате отдельно. С веником связано множество примет: рассыпался веник — к неожиданности; парню обмели ноги — девушки любить не будут.

Веник выполнял и воспитательные функции. Так, например, чтобы младенец не кричал по ночам, его «обметали» новым веником. Чтобы угомонить расшалившегося шкодника (вывести из него вселившегося бесенка), его слегка ударяли веником у порога.



Ёшкин кот!

СТЫДНО, КОМУ ВИДНО!

До недавних пор японским мужчинам не очень были нужны общественные туалеты — малую нужду справляли у любой стены. Еще в начале 2000-х годов в центре Токио можно было увидеть на домах предупреждение: «Убедительная просьба мочиться не на стену, а в мусорную урну». Японцы считают, что «естественное не может быть неприличным», поэтому их общественные туалеты никогда не делились на женские и мужские. Накануне Олимпиады в Токио туалеты все же решили разделить, но возник вопрос: что писать на дверях? Иероглифы не поймут иностранцы, а буквы — японцы. Было предложено использовать символы, а за основу взять скульптуру «Рабочий и колхозница»: на одной двери рисовать серп, а на другой — молот.

ЛИФЧИКИ ДЛЯ БУРЁНОК

В Якутии, где температура воздуха нередко опускается ниже 50°С, чтобы спасти вымя коров от обморожения, для них шьют специальные «лифчики». «Лифчик» представляет собой треугольник из утепленной ткани, к которому пришивается заячий мех. А вот для быков, которые, вероятно, тоже страдают от морозов, гульфики почему-то не предусмотрены.

МЯСО ИЗ ПРОБИРКИ

Ученые уже многие годы бьются над созданием искусственного мяса. Во-первых, не надо убивать братьев наших меньших. Во-вторых, мясные продукты, особенно жирные, вредны при ожирении, диабете, сердечно-сосудистых проблемах. А в-третьих, на планете становится все больше людей — пищи не хватает, человечество прожорливо. Ученые предлагают производить мясо в пробирке из искусственно выращенных клеток. По расчетам, одна-единственная клетка может произвести столько мяса, что его хватит, чтобы кормить население планеты в течение года!

Из почты «Айболита»

С диким воплем я бросилась из квартиры и в дверях столкнулась с мужем

Мой муж — врач. И ему частенько приносят в подарок разные спиртные напитки. К алкоголю он равнодушен, я тоже, поэтому хранятся они у нас до лучших времен в платяном шкафу за неимением другого места.

И вот однажды, когда я находилась дома совершенно одна, вдруг зазвучали позывные песни: «От Москвы до самых до окраин». Прислушалась. Тишина. Пошла на кухню чайку себе налить. Слышу — из комнаты снова: «От Москвы до самых до окраин...» Захожу в комнату. Все выключено, радио у нас нет. Ну, как человек здравомыслящий, решила, что это от соседей. Вернулась на кухню. Снова музыка. И голос мужской: «Пить бум?» Я насторожилась. Тишина, потом снова: «Ну наливай!» Так, думаю, приплыли: галлюцинации. Зашла в комнату — тихо. Постояла... И только я в сторону кухни шаг сделала, как раздалось бульканье. Резко оборачиваюсь — никого. Я присела, вытерла со лба пот, подумала и подошла к шкафу. Открыла его и смотрю — ну вещи висят. Про бутылки под ними напрочь забыла. И тут из-под одежды раздается бульканье наливаемой жидкости и мужской голос говорит: «За тех, кто поднимает планку, за мудрость вкладчиков Сбербанка!» И звон чокающихся стаканов. Как я в тот момент не поседела, до сих пор не знаю!

С диким воплем я бросилась прочь из квартиры и в дверях столкнулась с удивленным мужем. Заикаясь, потащила его практически волоком к шкафу. Долго же мы потом смеялись. Оказалось, это водка такая, специально к юбилею Сбербанка выпущенная, радио в крышку вмонтировано. Мы ее после на даче с друзьями выпили, тостов там, надо сказать, немерено оказалось, в том числе и за мое здоровье было немало сказано. Кстати сказать, включалось это дело по каким-то своим законам, когда хотело. На даче-то мы от этого поржали, не то что я дома! Тогда уж не до смеха было.

Полина, Таганрог

ПОЛИТИКИ — КАК ДЕТИ: ЕСЛИ ИХ НЕ СЛЫШНО, ЗНАЧИТ, ЧТО-НИБУДЬ НАТВОРИЛИ.

Бутылочка «Буратино»

Мы с Барановым пошли в магазин за пивом, но увидели на витрине бутылку газированного напитка «Буратино». Форма бутылки и этикетка сильно напоминали то, что мы пили в детстве.

Мы купили бутылку и сделали по глотку из горлышка.

— В нос газы ударили! — сморщился Баранов. — Как в детстве!

— Хорошо, что не в голову! — улыбнулся я и щелкнул Баранова пальцем по лбу.

У Баранова на глазах выступили слезы: « Как в детстве!»

Он сделал еще глоток и отвесил мне звонкий подзатыльник.

— Ты не потерял сноровку! — похвалил я друга, глотнул «Буратино» и замахнулся на него кулаком.

— Как в детстве! — Баранов почесал подбородок. — Кстати, ты Москву давно не видел?

И не дожидаясь ответа, схватил меня за уши.

— Вижу!!! — заорал я. — Кремль! Мавзолей! ГУМ!

— Как в детстве! — обрадовался Баранов.

Мы допили газировку и сыграли в футбол пустой консервной банкой. Матч закончился с ничейным счетом и разбитым оконным стеклом.

— Как в детстве! — сказал Баранов. — А давай купим еще по бутылочке «Буратино» и пойдем собирать бычки!

— А потом постреляем из лука! — внес я предложение. — Помнишь, как мы играли в Робина Гуда?

Еще я хотел сыграть в лапту, но после очередной бутылки газировки Баранов вдруг запел фальцетом «Взвейтесь кострами, синие ночи».

— Больше ни капли «Буратино»! — испугался я. — Хватит воспоминаний!

Но было уже поздно. Баранов, изображая губами барабанный бой, начал маршировать. Пришлось отдать ему пионерский салют. Как в детстве...

Юрий Лихолетов

М-да...

Из писем читателей

Она целовалась широко распахнутыми во все стороны страстными губами.

Олег, Таганрог

Светкина грудь вздымалась, и я ждал, что вот-вот ее лифчик разорвется, но не дождался.

Денис, Лазаревское

Вот каковы плоды любви — наши ненаглядные детки. Оставил им квартиру, машину, маму... Один черт недовольны...

Михаил, Усть-Лабинск

Раньше жену родители выбирали для сына по родословной. А теперь надо самому действовать по методу тыка.

Леонид, Дивногорск

Правда ли, что размер мужского достоинства можно определить по голосу его хозяина? Или это все бабские выдумки?

Виктория, Уфа

Любовь Ивановна — женщина, конечно, достойная, симпатичная, но вынужден ее оставить. Каждый раз после ее угощений у меня случается понос. Любовь любовью, а жизнь дороже.

Александр, Кисловодск

Он мне дома рта раскрыть не дает! А еще стоматолог...

Оксана, Изобильный

Презервативы у меня есть, колпачок вставила, противозачаточной пасты закупила, опасные дни считать умею. Все у меня есть, только мужика нет. Где его найти?

Елена, Калуга

РАССКАЗИКИ

Друзья детства собрались и вспоминают: «Мужики, а помните, как в детстве мы по садам, по огородам лазали?» — «Да-а, бывало, наберешь полные ягодицы соли — и домой в ванночку...»

Мужик просыпается с жуткого бодуна, помнит только, что был у приятеля, и звонит ему. Тот отвечает подавленным голосом. Мужик интересуется: «Ты чего такой убитый?» — «Да мы вчера с тобой в покер в долг играли, и я продулся». — «Да? А я ничего не помню. И сколько я выиграл?» Мужик *(повеселевший)*: «Да фигня, сто рублей!»

Ёшкин кот

Бывает же!

ВИТЬКА-МОРДА

ПЕРЕД кино журнал пустили. В магазине кладут на пол сто рублей и снимают, кто поднимет и что будет делать. Все, конечно, сразу бегут к выходу. Там их останавливают, спрашивают: «Где же ваша совесть?» И отбирают сто рублей.

Вдруг смотрю — я в очереди. И теща на весь зал диким криком кричит:

— Витю показывают, глядите же! Это наш Витя!

И тут показывают, как я эти сто рублей с пола поднимаю, сую в карман и спокойно стою в очереди дальше.

В зале кто-то басом говорит:

— Ну и морда!

Теща тоже очень громко говорит:

— Нет, это не наш Витя.

Я спокойно стою, к выходу не спешу. Тут режиссер засылает ко мне двух артистов. У нее на руках ребенок в драненьком весь, кукла, оказалось, у него — ботинки на босу ногу. Оба аж посинели от холода. Спрашивают:

— Не видел кто наших последних ста рублей?

И опять крупно меня. Я смотрю на них, но видно, что не слышу, о чем речь. Наверное, о своем чем-то задумался. Тогда артист разворачивается, ка-а-ак пхнет меня, я еле на ногах устоял. Спрашивает:

ПОД САМОЕ ПЕРВОЕ АПРЕЛЯ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ПОШЛИ В КИНО: ТЕЩА, Я САМ, ЖЕНА САМА И НАШ С ЖЕНОЙ ОБЩИЙ СЫН ЛЕТ ДЕСЯТИ...

— Не на-хо-ди-ли вы ста рублей? Не находили, спрашиваю?

Я медленно поворачиваюсь, говорю:

— Время — без двадцати шесть.

И хотел отвернуться от них. Тут ложная мать кричит:

— Убейте меня, не знаю, на что завтра купить кусок мяса грудному ребенку!

Народ на их искусство реагирует вяло, больше озирается — куда это сто рублей пропали?

Тогда фальшивая мать кричит:

— Помочь нам некому, мы неизвестные сироты из детского дома для глухонемых.

Тихо сразу стало и в зале, и в том магазине, всем стыдно сделалось, что совести у людей мало осталось.

И тут опять крупно меня. И что-то у меня в лице дрогнуло, я лезу в карман... Бас в зале говорит:

— Молодец, морда!

— Это наш Витя! Витечка наш! Ах ты наш родненький!

Я лезу в карман, говорю:

— Учитывая, что вы сироты и что не в деньгах счастье, жертвую вам три рубля.

И тут все полезли по карманам, стали совать им кто рубль, кто пятерку. И все чуть не светятся. Сотни две те набрали. Но они не рассчитывали на такой оборот, и режиссер им ничего не говорил, стоят совсем нерадостные. Отец совсем потерялся. Говорит мне:

— Что же вы, сукин сын, ничего больше не хотите нам отдать?

И мать ребенка опустила, одной рукой за голову держит.

Я им говорю:

— Я и так от семьи оторвал. У самого семеро глухонемых детей... потому что жена-алкоголичка все из дома тащит. Спасибо теще, хоть и спекулянтка, а выручала. Но вчера... царствие ей небесное, преставилась, а хоронить не на что.

Народ мне на гроб теще сбрасываться уже не стал, не до конца еще у людей совесть отогрелась.

А в зале ржут: на артистов, которые ребенка за голову держат, на меня, что убиваюсь их неблагодарностью, и на сто рублей, которые я случайно выронил, когда за трешкой лазил.

Народу журнал понравился. Бас сказал:

— Умереть со смеху.

И все радовались, что еще у людей немного осталось совести. Только теща сказала:

— Ну и морда же наш Витечка!

Анатолий Трушкин

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА В СВОЕЙ ЖИЗНИ ДОЛЖНА ПОСТРОИТЬ ГЛАЗКИ, ВЫРАСТИТЬ ГРУДЬ И ПОСАДИТЬ МУЖА НА ПОВОДОК.

РАССКАЗИК

Девушка в парке просит: «Молодой человек, помогите, пожалуйста, подержите ребенка!» — «Давайте! Ути-пути, какой карапуз». Девушка кричит: «Пап! Мам! Вот он — отец Димки! Первый раз пришел поглядеть на сына!» Парень *(испуганно)*: «Да вы чего, девушка?! С ума сошли?!» — «Да нет, просто 1 апреля у меня всегда настроение хорошее!»

То-то же!

ТЯЖЁЛЫЙ СЛУЧАЙ

ДЕВЯНОСТО — И НИЧЕГО НЕ БОЛИТ! СБОЙ В ОРГАНИЗМЕ...

— Доктор, что-то у меня с организмом.

— А что вас беспокоит?

— Лысина.

— Так у вас же ее совсем нет!

— То-то и оно! А у всех в моем возрасте уже есть.

— Так это ж хорошо!

— И еще, доктор, у меня с женщинами проблемы.

— Пробелы?

— Не пробелы, а проблемы!

— Так может, вам лекарство какое возбуждающее?

— Наоборот, обуздывающее надо.

— А остальные органы как себя чувствуют?

— Превосходно!

— Это настораживает.

— Еще как, доктор! Мне девяносто — и ничего не болит!

— Да, тяжелый случай.

— Мне батя так и сказал: «Сходи к врачу».

— Боюсь, голубчик, с таким организмом вы еще проживете лет сорок. Слушайте, а прадеда-долгожителя у вас нет?

— Нет. Помер прадед. В прошлом году. От испуга. Как узнал, что у него ребенок на другом конце города родился.

— А цианистым пробовали?

— Кого, ребенка?

— Нет, себя.

— Не берет!

— Да-а-а, голубчик, не повезло вам.

— Недавно чуть-чуть не повезло. Тонул я.

— Спасли?

— Баграми зацепили.

— Да так вы, голуба, никогда не помрете!

— Потому к вам и пришел, доктор! Одна надежда на вас!

Константин Мелихан

Ну и ну!

Бабулька жалобно так сказала: «Што пятьдесят... шынок»

Дело было весной. Нашло на нас с мужем романтическое настроение. Как-то вечерком решили прогуляться по городу. Идем мимо бабульки-цветочницы. Муж, желая сделать мне приятное, подходит к бабулечке и, указывая на желтенькие цветочки, спрашивает: «Сколько стоит?» Бабулька, с несколько вопросительной интонацией: «Што...» Муж переспрашивает (видно, глухая бабулька): «Сколько стоит?» Бабулька снова: «Што...» Муж, уже нервничая: «Да сколько стоит, спрашиваю?!» Бабка, вжавшись в стенку, жалобно уже так: «Што...» В конце концов, уже отчаявшись получить желтенькие цветочки по причине полной глухоты бабульки, муж орет, тыкая в букетик других цветочков: «А эти сколько стоят?» Бабулька жалобно-жалобно: «Што пятьдесят... шынок».

Дарья, Саратов

«ЭВАЛАР» – 100% НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ МИЛЛИОНЫ!

Выбирая «Эвалар», вы выбираете качество и эффективность!

Зеленый листочек с надписью «Эвалар» указывает безопасный путь к здоровью!

«Лучшее лечение – это очищение»

Современная линия очищения «Транзит» от компании «Эвалар»

Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Как сохранить красоту? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм. Определите степень зашлакованности организма по таблице немецкого ученого Рекевега:

Первая степень: если шлаки полностью выводятся за счет обмена веществ – организм здоров.

Вторая: иногда повышается температура, бывает насморк, кашель, пот.

На **третьей** появляются опухоли-фибромы, простатит, полипы, геморрой, ожирение.

Четвертая степень проявляется мучительными мигренями, нарушается обмен веществ, нарастает синдром хронической усталости, развиваются артриты и артрозы, остеохондроз.

Организм разрушается, возникают параличи, цирроз печени – это **пятая степень** зашлакованности.

Рак обнаруживается на **шестой**.

Какую бы вы для себя степень не определили – еще не поздно заняться собой!

Задача очищения – нормализовать работу всех органов и систем. Сегодня, по мнению многих специалистов, это должно быть неотъемлемой процедурой, с которой следует начинать лечение большинства заболеваний. Если раньше очищение всего организма было достаточно сложным и небезопасным процессом, то сегодня все гораздо проще! Впервые разработана полная линия очищения **«Транзит®»** (что в переводе означает «движение без задержки, выведение»), которая позволяет проводить последовательное комплексное очищение всего организма! Очищение нужно проводить в следующем порядке:

очистить кишечник и восстановить микрофлору поможет

«ЖКТ ТРАНЗИТ пребиотик»,

привести в порядок печень –

«ГепатоТРАНЗИТ»,

почки и мочевыделительную систему –

«ЦистоТРАНЗИТ»,

и, наконец, очистить лимфу поможет

«ЛимфоТРАНЗИТ».

Всего в линию входит 4 препарата, которые дают возможность очистить организм и поддерживать его чистоту в дальнейшем! Каждое средство создано по рецептам древних лечебных трактатов и проверено современными клиническими испытаниями, которые доказали их эффективность.

Заключительной стадией очищения является очищение лимфы, и именно она наиболее важна для организма. Долголетие на Древнем Востоке связывали именно с чистотой лимфы. Недаром древняя мудрость гласит: тот, кто сможет полностью контролировать работу лимфатической системы, получит ключ к бессмертию.

И современная медицинская наука подтверждает это. Лимфатическая система поддерживает чистоту внутренней среды организма. Ее роль – дренажно-детоксикационная. Именно она осуществляет транзит тканевой жидкости и выведение шлаков и токсинов из каждой клетки.

Существуют сложные процедуры очистки лимфы: плазмаферез, лазерная лимфостимуляция и другие, которые проводятся в условиях стационаров. Но лучше не доводить организм до предельной зашлакованности. Тем более что теперь чистить лимфу также эффективно можно и в домашних условиях с помощью **«ЛимфоТРАНЗИТА»**!

В состав напитка **«ЛимфоТРАНЗИТ»** включены лимфостимулирующие травы. Капля за каплей они очистят лимфу от шлаков и токсинов. А это эффективно снимает отеки, что не под силу даже самым сильным мочегонным. Результат, как говорится, налицо – подтянутый овал без мешков под глазами, уменьшение кожных отеков, отеков рук и ног, а главное – здоровье! Ведь из организма транзитом выводятся токсины и погибшие клетки. И повышается иммунитет, который напрямую связан с лимфосистемой. Кроме того, когда организм избавится от вредного воздействия скопившихся ядов, улучшится состояние кожи и волос, цвет лица, сократится избыточная масса тела, нормализуется сон и улучшится память.

Так что отодвинуть старость и продлить годы активной жизни вполне возможно, надо только не забывать про генеральную чистку всего организма. Не зря говорят, что лучшее лечение – это очищение!

Фруктовый ключ от всех запоров!

Функциональные расстройства кишечника, а проще, запоры – это проблема, с которой в той или иной степени сталкиваются многие. Но главное то, что люди, пытаясь справиться с проблемой, годами принимают слабительные, а что в итоге? Одни средства просто не помогают, другие вместо помощи отучают кишечник работать самостоятельно!

Специалисты компании «Эвалар» пошли по принципиально новому пути, создав «ФИТОЛАКС» – первое средство на фруктовых компонентах. **Не являясь слабительным лекарством, «ФИТОЛАКС» помогает кишечнику очиститься и начать работать самостоятельно.** Ведь всем известно: фрукты регулируют работу кишечника самым естественным образом, это подтвердит любой врач. Да многие и сами, наверное, замечали, что летом, когда в рационе много свежих фруктов, проблема запоров решается сама собой.

Абрикосовый мусс в составе «ФИТОЛАКС» оказывает естественную помощь кишечнику, а комплекс лекарственных трав устраняет последствия запоров и способствует очищению и восстановлению нормальной работы кишечника. И, кроме того, фруктовые жевательные таблетки «ФИТОЛАКС» приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.

«ФИТОЛАКС» – фруктовый ключ от всех запоров!

С комплексом хондроитина и глюкозамина «ХОНДА®» вы всегда на ходу!

Когда у человека здоровые суставы и позвоночник, он двигается легко и стремительно. Летит по жизни, словно скоростной автомобиль по автостраде. Но вдруг «поломка»! Острая боль пронзает суставы, и движение останавливается. Сильные и быстрые, мы не готовы оказаться на обочине жизни! Что же делать?

Если ноют суставы, при утренней скованности, ограничении подвижности суставов – на помощь придет натуральное средство «ХОНДА» от компании «Эвалар». Ведь в составе крема и капсул «ХОНДА» хондроитин и глюкозамин - незаменимые компоненты для защиты и регенерации суставов! Находясь в комплексе, они усиливают действие друг друга. Недаром **в мировой медицинской практике хондроитин-глюкозаминовые комплексы являются средством №1 для восстановления хрящевой ткани суставов и позвоночника!**

Натуральный комплекс «ХОНДА», произведенный в условиях фармацевтического производства, наиболее предпочтителен по соотношению «цена – качество». Действуя снаружи и изнутри, крем и капсулы «ХОНДА» создают оптимальную концентрацию активных веществ в суставах и позвоночнике. При регулярном применении комплекса «ХОНДА» вы сможете вернуть себе былую свободу движения и с легкостью помчитесь по дороге жизни!

С комплексом хондроитина и глюкозамина «ХОНДА» вы всегда на ходу!

Управление возрастом, или Как не сдаваться в плен годам

Почему женщины на Западе в 50 лет выглядят намного моложе своих российских ровесниц? Просто они давно знают секрет управления возрастом. Что же помогает им в 50 выглядеть на 35?

Каждая вторая американка после 40 регулярно принимает натуральные препараты, содержащие *фитоэстрогены*, – растительный аналог женских половых гормонов. Ведь **главная причина старения женщин – в снижении выработки организмом женских половых гормонов.** После 30 лет кожа начинает терять упругость и эластичность, появляются морщины, фигура полнеет, ухудшается здоровье. Самое распространенное средство управления возрастом в мировой практике – на основе фитоэстрогенов цимицифуги.

Теперь и в российских аптеках появились такие препараты! Это крем и таблетки «ЦИ-КЛИМ» с фитоэстрогенами цимицифуги от компании «Эвалар». Для профилактики возрастных изменений их нужно применять с 35-40 лет, когда начинает уменьшаться выработка собственных эстрогенов. Доказано: **если раз в год в течение 3-4 месяцев применять средства с фитоэстрогенами, это отсрочит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений.** А с наступлением менопаузы «ЦИ-КЛИМ» должен быть с вами постоянно. «ЦИ-КЛИМ» – Ваше средство управления возрастом, помогающее сохранить молодость, красоту и здоровье.

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 31.03.09 г.):

«ЖКТ ТРАНЗИТ» (10 саше по 2 г) – 99 руб. СоГР № 77.99.23.3.У.2532.4.07
«ЦистоТРАНЗИТ» (100 мл) – 103 руб. СоГР №77.99.23.3.У.5504.7.08
«Фитолакс» (20 таблеток) – 64 руб. СоГР №77.99.23.3.У.12778.11.06
«ЛимфоТРАНЗИТ» (100 мл) – 103 руб. СоГР №77.99.23.3.У.5502.7.08
крем «ХОНДА» (50 мл) – 101 руб. СЭЗ №77.01.12.915.П.09604.04.4
«ЦИ-КЛИМ» (60 таблеток) – 75 руб. СоГР №77.99.23.3.У.11620.10.05
«ГепатоТРАНЗИТ» (100 мл) – 103 руб. СоГР №77.99.23.3.У.5503.7.08
«ХОНДА» (30 капсул) – 143 руб. СоГР №77.99.23.3.У.8271.7.06
крем «ЦИ-КЛИМ» (50 мл) – 131 руб. СЭЗ №77.99.03.915.Д.014313.12.07

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ.

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Эвалар

Реклама С 25

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Пенсионерка, инвалид II группы (общее заболевание). Очаровательная, без вредных привычек. Одно мешает жить — слабое здоровье и предательство близких. Прошу Бога, чтобы на мое письмо откликнулся одинокий, добрый, нежный мужчина 50—55 лет, ростом не ниже 175 см, для совместного проживания в моем доме с садом и землей. Вы не употребляете никакого алкоголя, несудимый, худощавы, без усов, бороды и наколок (курение не возбраняется). От вас фото во весь рост, очень подробное письмо, а не записка, и конверт.

Галина, д/в, п/п 4606 №680231, главпочтамт, Ковылкино, Мордовия, 431350

***

Мне 28 лет, инвалид детства I группы (передвигаюсь на коляске). Внешне симпатичная, стройная, волосы русые, глаза серые. По характеру скромная, целеустремленная, общительная. С 10 лет увлекаюсь шахматами, люблю путешествовать, посещать музеи, театры. Живу в собственном доме вдвоем с мамой. Страдаю от одиночества. Хочу найти друзей, возможно, для серьезных отношений. Жду писем! Отзовитесь!

Евгения Жилкина, д/в, почта, с. Константиновка, Успенский р-н, Павлодарская обл., Казахстан, 141008

***

Мне 69 лет, вдова, инвалид III группы (общее заболевание). Живу одна, дети разъехались — у них свои хлопоты, приезжают раз в год во время отпуска. Жильем и материально обеспечена. Одной тяжело жить и справляться с хозяйством, огородом. Нужна мужская помощь, общение. Познакомлюсь с порядочным, обеспеченным, русским, не заинтересованным в сексе, но физически здоровым дедушкой-вдовцом 60—70 лет, независимым от детей.

Настасья, д/в, п/п 7106 №499244, главпочтамт, с. Казанка, Тюменская обл., 627420

***

Заболела душа от безысходности! Ради благополучия дочери лишилась всего и осталась без жилья. Переехала жить в ее семью. В итоге получилось, что я им теперь не нужна. Дочь, которую любила больше всего на свете, сказала: «До 70 лет живи, и хватит!» Вот так сейчас детки расправляются со стариками! А мне 68 лет. В таком возрасте не просто менять свою судьбу. В 50 лет осталась вдовой и даже не думала с кем-нибудь связывать свою судьбу. А сейчас... Может, найдется серьезный и спокойный мужчина, которому нужна помощница? Я пенсионерка, русская, простая, спокойная женщина. В сельской местности жить не смогу.

Без подписи, д/в, п/уд. 026714, Кинель, Самарская обл., 446433

МУЖЧИНЫ

Мне 22 года, инвалид II группы (диабет I степени). Живу в сельской местности с мамой в небольшой квартире. Очень общительный, у меня много друзей. Веду здоровый образ жизни, люблю музыку и спорт. Для серьезных отношений хочу познакомиться с девушкой, можно инвалидом. Вместе легче. Хочется, чтобы рядом была та, которая смогла бы понять, которой я буду нужен. Буду рад принять к нам в семью скромную, порядочную девушку, желающую иметь свою семью, можно воспитанницу интерната.

Сергей, Крымск, Краснодарский край, тел. 8-952-855-13-23

***

Мне 29 лет, рост 180 см, вес 72 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Живу с мамой, женат не был, работаю. По характеру серьезный, верный, без вредных привычек, домосед, увлекаюсь рыбалкой. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой 25—30 лет, без вредных привычек, желательно из Саратовской области, согласной на переезд ко мне и способной создать уют и тепло в доме.

Без подписи, д/в, п/п 6304 №437929, Энгельс, Саратовская обл., 413114

***

Мне 30 лет, рост 172 см, вес 65 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Скромный, без вредных привычек. Материально и жильем обеспечен. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой от 18 лет, согласной на переезд.

Руслан Шаруда, д/в, Краснодар, 350033

Мне 40 лет, рост 179 см, инвалид III группы (общее заболевание). Русский. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой, можно инвалидом. Подробности в письме.

Владимир, ул. 51-я Гвардейская, 63-55, Волгоград, 400094

***

Мне 48 лет, рост 180 см, инвалид I группы (по зрению, обслуживаю себя сам). Светловолосый. Для серьезных отношений и, возможно, совместного проживания хочу познакомиться с женщиной до 50 лет, без вредных привычек. Фото верну и вышлю свое.

Без подписи, а/я 94, Новороссийск, Краснодарский край, 353907

Очень разборчивые женихи пошли. Вот и я, обнаглев, пишу: нужен мужчина, чтобы построить баньку

У меня к рубрике «Познакомимся» было двоякое чувство: удивление и возмущение. В одном письме мужчина приличного возраста хвастался своей сексуальностью и тем, что разбрасывает детей по свету. И не стыдно писать об этом?! Другой ищет хозяйку, не белоручку. Так уж писал бы, что нужна домработница. Третий сам не знает, чего хочет. Получил 270 писем и так и не смог никого выбрать. А чем я не подошла вам, Г. А.? Чего испугался? Ну пошутила, проверила вас на наличие чувства юмора...

Но сейчас не об этом. Очень уж разборчивые женихи пошли. Все пишут про свои огороды, сотки и никто не пишет, что рядом нужен человек, с которым было бы тепло и уютно. Вот и я, немного обнаглев, пишу, что нужен мужчина, но не для того чтобы сажать огород и встречать рассветы, а скорее всего, чтобы встретить закат жизни, причем достойно. А еще построить баньку. Да-да, баньку. Я в этих краях недавно, моя родина — Урал, а там без бани не живут. Бывало, в конце дня спина не разгибается, ноги еле волочишь, а баньку затопишь, полежишь на горячей полке да похлещешь себя веничком, а потом попьешь чайку с травками — будто снова родился. Страдаю я здесь без бани. Удивляюсь: во всем хуторе ни одной бани! Так что прошу вас, деды от 50 до 70 лет, если есть желание — вперед! Или слабо? Не удивляйтесь: 50—55 лет — это для дочки, ей 47 лет (пишу без ее ведома). Она у меня умница, работящая, пашет как лошадь. Очень хочется устроить ее жизнь. Тяжело видеть ее одной.

Валентина Павловна Согрина, ул. Молодежная, 27/1, х. Стародворцовский, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357007

Спасибо!

У моего Володи вторая группа инвалидности, но это не помеха нашему с ним семейному счастью

Благодаря нашей любимой газете «Айболит» мы познакомились с мужем, и Бог дал нам прекрасных сыновей. Но обо всем по порядку. После развода вернулась в родительский дом полностью опустошенной, в безутешном горе от неудачной семейной жизни. Тяжело в 28 лет остаться одной... Мама и сестра, пытаясь спасти меня от депрессии и мыслей о бывшем муже, усиленно искали мне женихов среди местных мужчин. Но все были пьянчуги, и я отбивалась от них как могла. Тогда мама с сестрой стали искать подходящие кандидатуры среди знакомых. Все варианты я также отвергла. А однажды мама принесла «Айболит», открыла страницу «Познакомимся», ткнула в нее пальцем и сказала: «Вот, выбери себе пару-тройку адресов и напиши. Если не напишешь, я сделаю это за тебя». Ну выбрала я троих мужчин, которые жили поближе к нашему городу, ответил один. Прочитала я его письмо и подумала: мало ли какие люди встречаются? Но почему-то у меня не было страха. Наверное, вы догадались — он и стал моим мужем. Хотя в то время я об этом еще не знала. У него был такой красивый почерк, что я, сама того не ведая, влюбилась. Около полугода мы переписывались, потом обменялись телефонами и стали перезваниваться. И голос оказался очень приятным, мне понравился. Потом он пригласил меня в гости. Поехала. Он оказался таким милым, приготовил ужин. Мы прогулялись по городу и почти всю ночь проговорили. Утром мне надо было уезжать, так как я работала. Так мы подружились. Однажды он предложил мне переехать к нему. Я отработала две недели, как полагается по закону, собрала вещи и поехала к нему. Пожили месяц и решили, что пора знакомиться с родителями. Моим он очень понравился. А то! Не пьет, интеллигентно общается. Кому такой не понравится?!

Подали заявление в загс и расписались. Свадьбу не играли, так как у него недавно скончался отец, не до свадьбы было. Да и у меня, и у него не первый брак. И вот Бог дал нам чудного сыночка, сейчас ждем второго ребенка. У Володи II группа инвалидности, но это не помеха для нашего счастья. Так что большое спасибо «Айболиту» за то, что он соединил наши сердца. Называйте это как хотите: чудом или судьбой. Я считаю, что Бог познакомил нас через газету. Спасибо, «Айболит», за то, что ты помогаешь нам в поисках своей судьбы и что не без твоего участия рождаются наши дети. Крепкого всем здоровья и удачи во всем!

Е. А. Острикова, Нефтекумск, Ставропольский край

Стихи наших читателей

А БОЛЬШЕГО МНЕ И НЕ НАДО

В 24 года осталась вдовой с двумя детьми на руках. Своих вырастила и брату помогла вырастить пятерых детей. Время быстро прошло, уже все взрослые, а я так и не встретила свою вторую половинку. Мне 50 лет, но выгляжу намного моложе. Среднего роста, приятной внешности, хорошо готовлю, умею шить, вязать. Хорошая, экономная хозяйка.

Таков уж закон природы,
Чтобы бились
два сердца рядом
И в радости, и в печали,
А большего мне и не надо.
И если грустишь ты тоже
От одиночества где-то
И грусть на мою похожа,
То жду от тебя ответа.
Ведь вместе
грустить приятней,
Вдвоем веселей обедать,
И вместе всегда приятней
Хороших друзей проведать.
Как здорово ранним утром
Вдвоем спешить на работу,
Губ коснуться губами
Да окунуться в заботы.
А ночью, лежа в постели,
К родному плечу прижаться
И, слыша, как сердце бьется,
В объятья любви отдаться!
Ведь Бог нас для счастья
создал,
И держится мир на этом.
Нужно это нам помнить.
Моя половинка, где ты?!

Нина Николаевна Чистякова, Омск

Есть мнение

Кое-что об умении жить

Без любимого мужа осталась сиротой!

Стыдно смотреть, как бабы сражаются за вдовца! А он знай себе ходит гоголем и, бывает, выбирает по 2—3 года. Рядом же ходят неухоженные и брошенные женами мужики, и никто не хочет таких подбирать. Их же надо отмыть, отогреть, чтобы душа оттаяла.

В РУБРИКУ «Познакомимся» в основном обращаются женщины. Оно и понятно: наши мужчины живут намного меньше. Кто-то из-за пьянства, кто-то из-за ожирения и сластолюбия на тот свет уходит. А кто-то, как мой муж, — из-за упрямого нежелания лечиться от болезни.

Читаю призывы одиноких женщин, и сердце кровью обливается: как же много нас таких, от 50 и старше, которые верят в чудо и надеются, что встретят закат жизни с добрым, порядочным, трезвым, обеспеченным мужчиной. Откуда взять их на всех желающих скромного женского счастья?! У нас поселок небольшой, и если вдруг хороший мужчина остается вдовцом, то немедленно десяток претенденток начинают на него «охоту»: зазывают в гости, закармливают блинами и пирожками, приходят к нему мыть посуду и обстирывать. Стыдно смотреть на это сражение за вдовца! А он знай себе ходит гоголем и, бывает, выбирает по 2—3 года, пока самая наглая не придет и не поселится у него в доме. А рядом ходят одинокие, неухоженные и брошенные женами мужики, и никто не хочет таких подбирать. Их же надо отмыть, отогреть, чтобы душа оттаяла от обид, злобы и предательства. Кому нужна такая забота? Проще то на все готовенькое! Забыли, наверное, а многим и неведомо было, что хороший муж — большая работа жены. Помните, как в кинофильме «Москва слезам не верит»? Чтобы генеральшей стать, надо лейтенантшей побыть. А нам хочется всего и сразу, но так не бывает.

Жизнь нас многому к 50 годам учит. Кто-то умеет приспосабливаться, а кто-то так и живет с надеждой на авось. Авось когда-нибудь повезет! Я считаю, что женщине в жизни уже повезет, если она встретит настоящую любовь, родит и воспитает ребенка.

В этом мне повезло. Когда у меня была первая несчастная любовь (без взаимности), она уберегла меня от многих глупостей и ошибок. В 45 лет осталась одна. Муж ушел к молоденькой, и я махнула на себя рукой, но нежданно-негаданно пришла ОНА! Помнится пронзительное ощущение счастья... Все прошло... Я до сих пор одна. Думаете, не было желающих прийти ко мне в дом на правах мужа? Да только сравниваю я их с мужем и ничего не могу с собой поделать. Почему? Да потому, что он был мой мужчина! Я была окружена его теплотой, вниманием, заботой, нежностью. И руки у него были золотые! Хотя сама я деревенская и все умею делать по хозяйству: доску отпилить, гвоздь забить, розетку заменить, но мне не приходилось это делать. Все муж... Без него я осталась сиротой.

Не верю тем женщинам, которые были счастливы и, встретив другого, могли забыть прошлое. Неужели невольно не сравниваете? Два одиночества, как в той песне, как правило, пытаются развести костер, да разгораться он не хочет. Может, все-таки стоит честно говорить друг другу: «Давай попробуем, поддерживая друг друга в трудное время, достойно пройти через старость»? Не о половинке разговор, а о помощи друг другу. Ведь одиночество — это действительно страшно. Понять одинокого может только тот, кто прошел через это. Не думала не гадала, что и я в старости останусь одна. У дочки муж, сын, они живут отдельно, помогают. Чтобы не оставаться в четырех стенах, пошла работать. У меня большой дом, сад и огород. Нужны в хозяйстве мужские руки. Не обольщаюсь и не хочу обещать невозможное. Приглашаю порядочного, несудимого мужчину старше 50 лет, желательно водителя, для совместного ведения хозяйства и поддержки друг друга. Отношения будут дружескими, а дальше — как Бог даст. Для того чтобы понять, насколько совместимы характеры, совпадают ли интересы, взгляды, надо пожить под одной крышей. Все равно у кого: у меня или у него. В чудо давно не верю, а вот в то, что встретится добрый человек и мы поладим, верю.

Нина Николаевна Евсеева, Иловля, Волгоградская обл.

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ПИСЬМА С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ БУДУТ ДЕЛАТЬСЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ.

Высунув язык, моя Славка мучительно долго выводила готические буквы...

Моя знакомая Ярослава — потомственный художник. Сразу после института устроилась она оформителем в поликлинику. Зайчиков там всяких щекастых на стенах рисует, детям нравится, взрослые довольны. Видя такое рвение, заказала заведующая поликлиники красиво оформить плакат «Соревнование поликлиник» во весь проход шириной... А Славка, при всем своем художественном таланте, пишет как курица лапой, красиво написать для нее все равно как для портового грузчика фуэте прокрутить. И решила она схитрить.

Долго, высунув язык, Славка выводила готические буквы. Потом тщательно выписывала весь фон символами из старых книжек по медицине — змеями всякими, звездами... Плакат вышел — загляденье.

Принесла. Показала заведующей. Та, обомлев от такой красоты, срочно нацепила творение на самом видном месте и давай гордиться на всю округу... Дня два... А потом пришла комиссия... Молча посмотрела на плакат и уединилась с заведующей.

Славку красная и трясущаяся заведующая вызвала сразу, как комиссия ушла, и с места в карьер стала истерично орать: «Ты чего написала?! Написала чего?!» — а сама к плакату тащит. Красивый такой плакат — змеи, пентаграммы, звезды. Готический шрифт. И гордая надпись: «Сренованне полуклинков».

Евгения, Пермь

КАЖДЫЙ УВАЖАЮЩИЙ СЕБЯ РУССКИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ДВЕ ФРАЗЫ: «ДАЙ ПОЖРАТЬ!» И «ДАЙ ПОЖРАТЬ СПОКОЙНО!».

Долголетие и здоровье с аппаратом «Гармония»

Академик Г. Б. Дворин и Всемирная академия наук, искусств, медицины и культуры «Ваник» с 1973 по 2003 год разработали науку витаологию — новое мировое учение о жизни и лечении на Земле и во Вселенной (25 авторских свидетельств, Санкт-Петербург, Россия), — создали аппарат здоровья для человека «Гармония» и разработали методы лечения и очистки организма. Этот аппарат продлевает жизнь человеку на 25–30 лет. Гарантия на прибор — 5 лет. Работает свыше 25 лет, лечит более 70 болезней.

Св-во 4255-6594/007825
ИНН 780230572100

ВЫСЫЛАЕМ

1. Аппарат «Гармония» (инструкция прилагается на 10 листах), цена — 1500 руб. по России, не включая почтовые расходы. 2 аппарата (при хронических заболеваниях и старше 30 лет) — 3300 руб.
2. Книга «Витаология», автор Г. Б. Дворин, 700 стр., цена — 500 руб. по России.
3. Книги «Гармония и здоровье», автор В. И. Павлов (система диагностики и исцеления человека), практическое рук-во, 3 т., 333 стр., цена — 500 руб. за шт.
4. Книга «Чакротерапия» и биокорректор с натуральными камнями – 300 руб.
5. Маятник и учение, как с ним работать, лечить людей — 300 руб, со схемами — 500 руб.
6. Нефритовая подушка для здоровья — 300–500 руб.; массажеры — 100–300 руб.
7. Лечебный словарь-справочник по минералам — 300 руб.
8. Кремний, шунгит, подбор камней и минералов от 100 до 300–500 руб.
9. Натуральные бусы, обереги, талисманы (авторские работы «ВК и мир камня») — 300–500 руб. Лечебные пирамиды, гармонизаторы, биокорректоры.

Минимальный заказ — 1500 руб.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и возможными противопоказаниями

Заявки направлять по адресу: 192076, Россия, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, М. Г. Исаченко, тт. (812) 700-68-38, 8-962-704-32-12, job_company@mail.ru

Реклама С 63

ДОВЕРЬТЕ СВОИ СУСТАВЫ ПРОВЕРЕННОМУ СОСТАВУ!

Дегенеративно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата являются наиболее частой причиной обращения за амбулаторной хирургической помощью и обуславливают до 46,2% случаев временной нетрудоспособности

(по данным Американской Ассоциации амбулаторных хирургов, 2007 г.).

– Торопился на работу, нагнулся завязать шнурки. В спину так вступило, что разогнуться уже не смог!

– Неудачно подняла на руки внука – появилась резкая боль в правом плече...

– Каждую осень после сбора урожая на даче распухают колени, две недели не могу ходить...

Это обычные истории людей, страдающих дегенеративно-дистрофическими заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ДДЗ). К ним относятся артрозы и артриты и всем известный остеохондроз. Суть этих болезней в ухудшении свойств суставных хрящей – их истончении, снижении гладкости и эластичности, уменьшении выработки суставной жидкости, отложении солей в суставной капсуле и связках. Поражаются все суставы, но чаще те, которые испытывают повышенную нагрузку – коленные, тазобедренные, плечевые. Особенно часто страдает позвоночник – ведь в нем насчитывается до 120 суставов!

По многочисленным данным, эта проблема знакома более чем 80% взрослых россиян! Однако не секрет, что при очередном болевом приступе мы отправляемся в поликлинику, только если нужен больничный.

– А правда, что нового может предложить врач? Лечение однотипное – курс противовоспалительных таблеток (три раза в день после еды) и втирать в сустав обезболивающую мазь... Помогает далеко не всегда, а бывает, и желудок от этих таблеток болит...

Действительно, в каждой аптеке найдется внушительный арсенал средств для лечения суставов. Именно потому лекарств так много, что разные лекарства разным людям помогают по-разному. А еще надо учитывать свойственные противовоспалительным препаратам побочные действия, из которых самое частое – раздражение желудка. Существует ли идеальный препарат для лечения суставов, который помогает всегда, действует на все звенья болезни, быстро снимает воспаление и боль и не имеет побочных эффектов?

Такое средство есть. Это **Диклозан форте** – самый известный комплексный препарат для лечения артрозов и остеохондроза. **Крем Диклозан** с противовоспалительным и обезболивающим действием был разработан в 2000 году и сразу завоевал популярность благодаря удачному сочетанию **эфирных масел розмарина, кедра** и **чайного дерева**, а также **витаминов A, D** и **E**.

После проведенных углубленных исследований в 2004 г. был выпущен **крем Диклозан форте**, принципиальным дополнением в котором стал комплекс **глюкозаминогликанов**, структурных компонентов хрящевой ткани. Их фракции имеют столь малый молекулярный вес, что в сочетании с **соевым, оливковым** и **вазелиновым маслами** обеспечивает отличную впитываемость и проникновение непосредственно в воспалительный очаг. При этом концентрация **эфирного масла розмарина** была увеличена в пять раз, а значит, усилился и противовоспалительный эффект!

Настоящим прорывом в лечении ДДЗ стало появление **таблеток Диклозан форте**. В них впервые было использовано уникальное вещество **тараксацин**, выделенное из корня одуванчика. Это вещество ценно своим двойным действием – оно увеличивает выработку суставной жидкости за счет улучшения питания суставной капсулы. Одновременно **тараксацин** действует на печень, стимулируя синтез полезных белков, являющихся в том числе факторами защиты и регенерации хряща. Таким образом улучшается питание хрящевой ткани, она очищается и приобретает способность самовосстановления. Входящий в состав **таблеток Диклозан форте** отлично зарекомендовавший себя **экстракт листьев лещины** усиливает восстанавливающее действие за счет улучшения кровоснабжения, а значит, и питания суставов. Прекрасным дополнением к ним служит **экстракт коры ивы** – мощное противовоспалительное средство, не раздражающее слизистую оболочку желудка.

Состав **крема и таблеток Диклозан форте** подобран таким образом, что они дополняют и взаимно усиливают свое действие. Применять их можно как непосредственно в период обострений, так и для профилактики – два раза в год в течение месяца. При необходимости курс может быть продолжен, так как побочное действие отсутствует, а эффективность **Диклозана форте** с течением времени не ослабевает!

Применять **Диклозан форте** можно и в сочетании с обычными противовоспалительными препаратами. Причем в большинстве случаев поход в поликлинику становится необязательным, так как трудоспособность после приступов болей в суставах и позвоночнике восстанавливается гораздо быстрее! Да и по стоимости **Диклозан форте** доступнее импортных аналогов! **Диклозан таблетки, крем проверены временем, доступны всем**! Спрашивайте в аптеках!

Горячая линия: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный)

Если вы не нашли указанный препарат в аптеке своего города – заказывайте по почте наложенным платежом: ООО «Директ-П», 190000, СПб, BOX 1095, ОГРН 1077847481106,
телефоны: (812) 325-17-94, 325-20-18, 320-06-28.

БАД. Не является лекарством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Реклама С 45
СГР № 77.99.23.3.У.664.1.07 от 31.01.2007г

КУДА ПРОПАЛ СЕКС?

Многие пары, находящиеся в браке более 5 лет, живут почти без секса. При этом обращаются за помощью для решения этого деликатного вопроса супруги не сразу. По статистике в среднем пары живут от 2 до 4 лет без сексуальных контактов, прежде чем начинают понимать, что так жить нельзя.

Между тем холод, царящий в супружеских спальнях, имеет под собой вполне медицинские проблемы. Ученые убеждены: одна из основных причин подавленного состояния мужчины – снижение уровня тестостерона в крови.

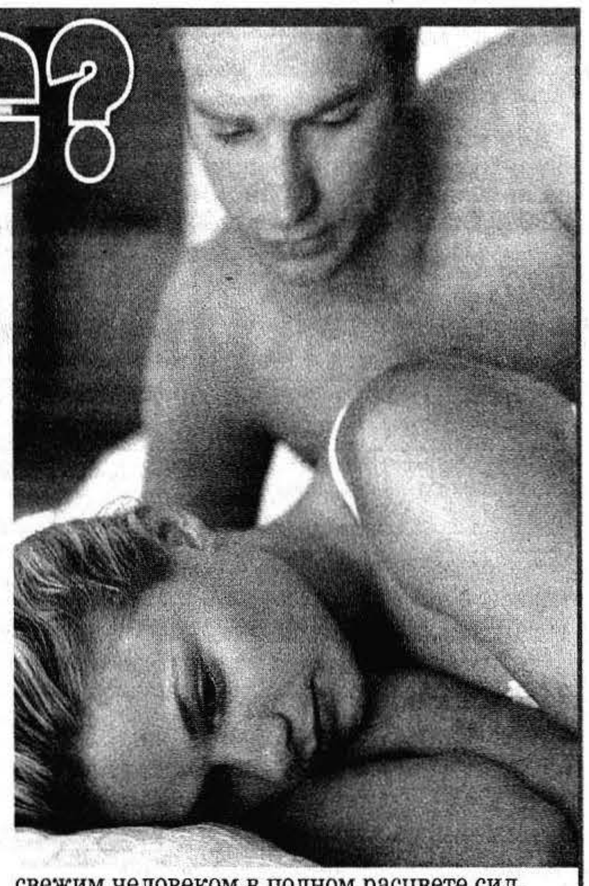
Тестостерон - главный мужской гормон - влияет едва ли не на все процессы, которые происходят в организме представителей сильного пола. А наиболее яркое внешнее проявление тестостерона - это секс. Сбои в выработке тестостерона приводят к нестойкой эрекции, слабой эякуляции, отсутствию влечения. Тестостерон настолько важен для мужчины, что даже кратковременное снижение его уровня может привести к резкому падению сексуальной активности, а потом и практически к полной импотенции.

В связи с малоподвижным образом жизни и постоянными стрессами в организмах многих мужчин среднего возраста наблюдается существенный недостаток тестостерона. Так что? Можно ставить крест на своей половой жизни? Ни в коем случае! Организму надо только помочь производить тестостерон – дать необходимое количество «строительного материала». Такого, как, например, природный растительный гормон – фитостерон. Он имеется в грецких орехах, в шоколаде. Но его там мало. Чтобы решить все проблемы, сладкого пришлось бы съедать в день по полкило!

Зато, действительно, значительное количество ключевого с точки зрения мужской потенции фитостерона находится в новом российском препарате «Виардо». При регулярном приеме капсул «Виардо» появляется реальная возможность наладить в организме достойную выработку тестостерона, и сексуальные возможности мужчины повышаются. Улучшается настроение, мужчина вновь чувствует себя сильным и способным решать любые проблемы.

Чем же обусловлена такая высокая действенность биологически активной добавки? Компоненты «Виардо» помогают естественным путем решать мужские проблемы. По-сути, это безопасный природный способ повысить выработку тестостерона самим организмом в том объеме, который и необходим мужчине.

Сегодня любой мужчина, желающий в жизни стабильности, крепких отношений в семье, качественного секса, приносящего радость и удовольствие должен задуматься о том, чтобы помочь своему организму поддерживать необходимый уровень тестостерона. Кроме того, от этого напрямую зависит его здоровье и то, каким он будет выглядеть после 50-60 лет — немощным и больным стариком, или подтянутым и свежим человеком в полном расцвете сил.



А теперь в аптеках появился и новый препарат «ВИАРДО ФОРТЕ» - с повышенным содержанием активных компонентов.

Свои вопросы вы можете задать по телефону:
8-800-505-20-02 по России звонок бесплатный.
Аптечная сеть ООО "Медчеста - плюс":
(8652) 26-47-84, 23-16-28, 72-32-84
www.diod.ru

Реклама С 44

Не является лекарством. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Противопоказание: индивидуальная непереносимость.СГР № 77.99.23.3.У.281.1.06 СГР №77.99.23.3.У.1613.3.07 **РЕКЛАМА**

Гороскоп с 15 по 28 апреля

Птица счастья прыгнет к вам в руки

ОВЕН

Увязнуть в интригах будет легче легкого, а в апреле — особенно. Звезды советуют быть начеку и не верить сплетням. Твердо дайте понять всем — ничего вы не слышали и слышать не хотите. По крайней мере, до мая... Если вы устали и голова плохо работает, очень полезно сходить в баню или заняться утренней пробежкой. Дышите глубже, дышите и наслаждайтесь весной. Для отличного настроения помимо отдыха с семьей и друзьями рекомендуем ежедневно съедать по одному банану.

ТЕЛЕЦ

Вы настолько взвинчены и замотаны, что все будет валиться из рук. Причины — денежные сложности, эмоциональные срывы, физическая усталость... Не стоит впадать в уныние: немного терпения — и все уладится. Правда, придется пройти сквозь огонь, воду и медные трубы. Зато, преодолев эту полосу препятствий, вы станете практически неуязвимы. Сумеете завести полезные знакомства, которые способны изменить вашу жизнь. Не рассчитывайте на удачу и не руководствуйтесь принципом «авось пронесет». Сейчас не время рисковать в серьезных делах. Не доверяйте интуиции и малознакомым людям, есть вероятность ввязаться в неприятную аферу. Берегите печень, старайтесь не есть много жирной и острой пищи. Воздержитесь от алкоголя.

БЛИЗНЕЦЫ

Будет столько забот, что непонятно, за что хвататься: в одном месте подлатаете, так в другом прохудится. Только к концу месяца судьба улыбнется: появится прилив сил, масса положительных эмоций, и вы почувствуете, что готовы горы свернуть. Но будьте мудрее, не стучитесь в закрытые двери. Не торопите события. Не спешите подписывать документы или принимать важные решения. Не говорите, чего не думаете, и даже из того, что думаете, говорите не все. Разгрузочный день — кефир, яблоки или салаты — поможет организму встряхнуться. Отдохните, посвятите свободное время размышлениям о себе и своей жизни. Полезно мысленно (а еще лучше — в храме) покаяться в грехах, попросить прощения у тех, кого вы обидели.

РАК

Вы остроумный, но слегка застенчивый человек. Постарайтесь отбросить свою мнительность, не копайтесь в себе и не придирайтесь к себе по пустякам. Соберитесь с мыслями и вытворите что-нибудь этакое! Свекровь должна всплеснуть руками, теща — грохнуться в обморок, вечно подзуживающий приятель — завистливо прикусить язык, а начальник — досрочно уйти на пенсию. Если не побоитесь рискнуть, завтра птица счастья сама прыгнет вам в руки и споет свою радостную песню.

ПЕЙТЕ ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Чтобы уменьшить содержание мочевой кислоты в организме, пейте яблочный чай. Кожуру яблок (не импортных) высушите. 2 ст. ложки кожуры залейте 0,5 л воды, кипятите на малом огне 5 минут. Залейте в термос, настаивайте 2 часа и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

ЛЕВ

Вокруг вашей персоны будет царить небывалое оживление. Главное — разглядеть в этой пестрой толпе кого-то по-настоящему стоящего. Внимательнее приглядитесь к новым знакомым. Не исключено, что среди них именно тот, кто заставит вас почувствовать весну не только за окном, но и в сердце. Если начался насморк, помогут сухие веточки чеснока. Как только защекочет в носу, подержите стебелек в огне, сдуйте пламя и подышите дымом через нос.

ДЕВА

Не ленитесь! Солнце, птички поют, весна, а вы все нежитесь по утрам в постели. Пусть это не самое лучшее время, но не отчаивайтесь — впереди много хорошего. Начинайте день с утренней гимнастики и чашки теплого зеленого чая — это заметно улучшит настроение и самочувствие. Судьба будет делать вам подсказки, с помощью которых вы узнаете, следует ли двигаться прежним курсом или пора рассмотреть другие варианты. Однако многие планы придется изменить из-за непредвиденных событий и случайностей. Не перегружайте нервную систему, лучше займитесь укреплением здоровья, начав с зарядки и холодного обтирания.

ВЕСЫ

Вы можете встретить человека, который окажет большое влияние на вашу судьбу и останется рядом на долгие годы. Ждите и других сюрпризов: возможно, скоро появятся деньги или вы найдете потерянную вещь. Только не ропщите на жизнь, сами же знаете, что она удалась. И то, что происходит сейчас, не самое страшное, бывало и хуже. Так что соберитесь с силами и дайте отпор всем проблемам с львиной яростью. Постарайтесь проводить вечера с родственниками. Чтение в узком домашнем кругу или отгадывание кроссвордов не дадут разразиться ссоре и, может быть, положат начало добрым семейным традициям.

СКОРПИОН

Будьте терпимы, великодушны, искренни в своих чувствах. Гнев, раздражение, злопамятство — сильные отрицательные эмоции, пагубно влияют на кожу, приводят к заболеваниям сердца, ускоряют старение, а значит, укорачивают жизнь. Конечно, сейчас у вас в жизни не все гладко, но поверьте — это не стоит нервов. Улыбнитесь! Стать веселее и уравновешеннее помогут богатые калием бананы. Хорошему настроению способствует рыба, особенно лосось, тунец и макрель. Помогут также картошечка на обед или орехи с чаем.

ОТ ИЗЖОГИ ЖУЙТЕ СИРЕНЬ

Когда зацветет сирень, сорвите 3—4 молодых листика (берите самые молодые и маленькие), помойте их и пожуйте утром натощак. Жевать нужно до тех пор, пока не выйдет весь сок. Горько, неприятно, но надо потерпеть. После этого 1 час не ешьте и не пейте. И так — целую неделю.

СТРЕЛЕЦ

Вас будут провоцировать на безрассудные поступки. Это касается даже тех, чья жизнь похожа на железнодорожное расписание и кто давным-давно разучился совершать милые глупости. Если вы застенчивы, есть о чем подумать, поскольку вы рискуете заболеть гипертонией. Научитесь расслабляться и отдыхать время от времени, а то одной гипертонией не обойдетесь. Укрепляйте здоровье утренней зарядкой: наклоны, приседания, взмахи руками и ногами — все это приведет в норму сердечно-сосудистую систему.

КОЗЕРОГ

Судьба будет преподносить один сюрприз за другим. Будьте собранны, обдумывайте каждый свой шаг и скажите категорическое «нет» легкомыслию и глупости. Только так вы сможете обойти все подводные рифы и выйти из непростой ситуации победителем. И еще один совет. Если вас вывели из себя, попробуйте выполнить два упражнения, чтобы вернуться в свое обычное состояние. Изо всех сил сожмите руки в кулаки, затем бросьте вниз совершенно расслабленные кисти. Повторите 2—3 раза. Второе: очень сильно сожмите зубы, напрягая челюсти, потом расслабьте. Повторите 2—3 раза.

ВОДОЛЕЙ

Следите за своими расходами, иначе ваши щедрые жесты опустошат кошелек. А вообще советуем пересмотреть свое отношение к жизни. Пришло время сдвинуть себя с мертвой точки. Приготовьтесь к тому, что ваша жизнь «взорвется». Действуйте решительно! Однако следите за обстановкой, не пропустите мимо ушей нужную информацию. Будьте предельно осторожны при выборе лекарств, косметики и пищи: велика опасность аллергических реакций и пищевых отравлений.

РЫБЫ

Даже если вы несуеверный человек, в эти дни придется вспомнить и о вещих снах, и о приметах. Например, наши прадеды верили, что, если увидеть в небе радугу — сбудется заветная мечта, а черная кошка во сне — к деньгам. Не исключено, что во сне вы увидите своего суженого или получите ответ на вопрос, который давно не дает покоя. А внутренний голос будет вашим надежным советчиком во всех делах. Будьте готовы к тому, что родственники всех поколений намерены нанести вам долгосрочные визиты, после которых вы надолго полюбите тишину и одиночество. Не «фаршируйте» дни делами под завязку. Лучше запланируйте обязательную ежедневную неторопливую вечернюю прогулку. А перед сном принимайте горячую ванну. Если будут мешать заснуть натруженные за день ноги, поставьте горчичники на икры — и в постель.

Ждём писем! ***Ждём писем!***

К читателям

Для того чтобы получить гонорар, обязательно заполните печатными буквами купон. Без паспортных данных мы не сможем перечислить вам деньги. **Письмо с купоном пришлите по адресу: 355000,Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.**

Купон

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Авторы писем, опубликованных в №8, получают по 500 рублей:

Л. А. Гичкина, п. Ильский, Краснодарский край
М. А. Григорьев, Казань, Татарстан
О. Р. Данилюк, Пятигорск, Ставропольский край
С. А. Никитенко, Бородино, Красноярский край
М. Г. Волкова, Воронеж, Воронежская обл.
З. Я. Обернихина, Ставрополь, Ставропольский край
Е. С. Аушева, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край
Е. А. Острикова, Нефтекумск, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

На приеме у лора
✓ С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ГАЙМОРИТ.

Ситуация
✓ НЕТ ДЕТЕЙ, И ЭТО БЕСПОКОИТ.

По секрету
✓ УДАЛИЛИ МАТКУ. МУЖ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ НЕ ДОЛЖЕН.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.
Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**
Редакция: **(8652)24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1484 от 10.02.2000 г. Газета набрана и сверстана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Отпечатана в ЗАО «Офсетная Газетная Фабрика Ново» (Адрес: 630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Дата выхода в свет 15.04.2009 г. Подписано в печать 14.04.2009 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 34275 экз. Заказ . Объём 6 п. л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru
Доп. тираж обеспечивают: Ставрополь, ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»; Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272)707-028
Общий тираж 293565 экз.

Для вас, мусью!

Жена нечаянно нагрянет...

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

* Жена — существо прихотливое и требует специальных условий для своего содержания. Если у вас таких условий нет, то жену лучше не заводить. Если расходы на содержание жены начинают превышать ваши доходы, то такую жену нужно немедленно заменить на более экономичную модель.

* Жены с трудом поддаются дрессировке — на это приходится затрачивать несколько лет упорного ежедневного труда, но даже хорошо обученные жены не всегда правильно выполняют команды, а иногда даже пытаются давать их сами.

* Для того чтобы она выполняла ваши команды, нужно время от времени обещать ей что-нибудь купить. Жены, как и кошки, имеют обыкновение иногда уходить из дому, но, как правило, возвращаются.

* Жены не терпят в доме посторонних самок своего вида и часто бросаются на них, при этом риску подвергается тот, кто привел другую особь.

* Жены много времени проводят за вылизыванием шерстки и чисткой перышек. При этом не надо им мешать, ибо жена с чистой блестящей шерсткой выглядит и чувствует себя гораздо лучше.

* Молодые экземпляры ведут довольно подвижный образ жизни, шастая с места на место, но более зрелые проводят больше времени в своем загончике.

* Ни в коем случае нельзя дразнить и злить жену — она может огрызнуться и даже укусить.

* Процесс выведения породы жена домашняя уходит корнями в каменный век, когда мужчины отлавливали в лесах диких жен и приручали их.

* Жена считает мужа вожаком стаи и поэтому подчиняется ему. Если же жена начинает считать вожаком себя, то к дальнейшей эксплуатации она непригодна. Если же гарантийный срок у нее кончился, нужно ее обменять на такую, которая лучше выполняет команды.

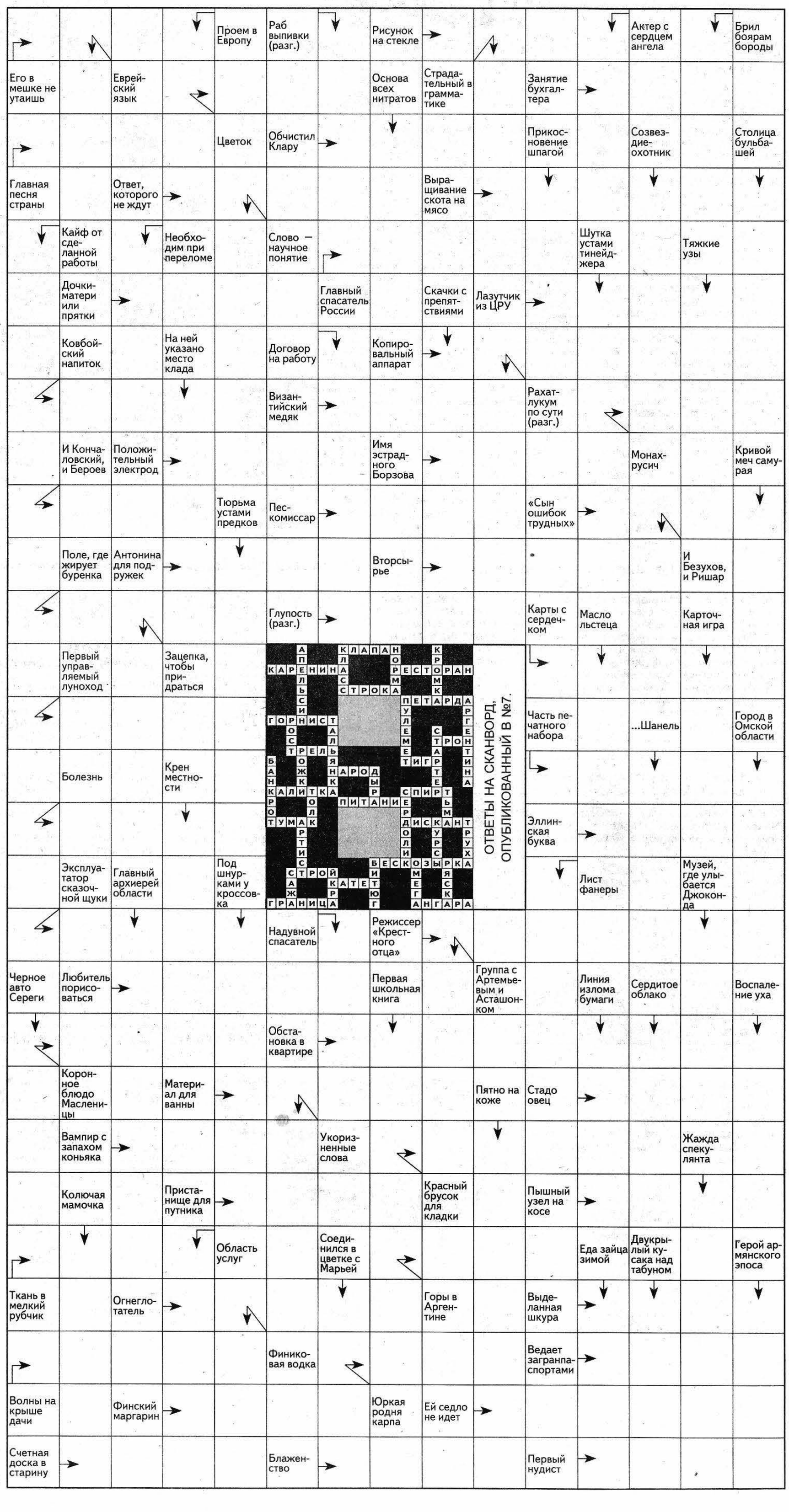
* Жены обладают рядом недостатков, делающих их малопригодными к длительной эксплуатации — жена не всегда бросается в болото, чтобы принести подстреленную утку, неохотно бегает за брошенной палкой.

* Хорошо выдрессированная жена делает стойку и издает радостные звуки при приходе домой хозяина, облизывая его с ног до головы и помахивая хвостиком.

При правильной эксплуатации жена прослужит вам долгие годы без замены и ремонта.

Марьян Беленький

САМАЯ ДРЕВНЯЯ ПОГОВОРКА «ДЕНЕГ МНОГО НЕ БЫВАЕТ» ПОЯВИЛАСЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК БОГ СОЗДАЛ ЖЕНЩИНУ.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №7.

А		К	Л	А	П	А	Н		К					
П		Л			О				Р					
КАРЕНИНА		С			РЕСТОРАН									
Л		СТРОКА			М				М					
Ь					К									
С					ПЕТАРДА									
И					У				Р					
ГОРНИСТ					Л				Г					
О		А			Е		С		Е					
С		Л			М		СТРОН							
ТРЕЛЬ					Е		А		Т					
БО	Я				ТИГР				И					
АЖ	НАРОД				Т				Н					
НК	К	Ы			Е				А					
КАЛИТКА		Р		СПИРТ										
РО	ПИТАНИЕ			Ь										
О	Л			Р		М								
ТУМАК				ДИСКАНТ										
Р				О		У		Р						
Т				Л		Р		У						
И				И		С		Х						
С				БЕСКОЗЫРКА										
СТРОЙ				М		Я								
А	КАТЕТ			Е		С								
Ж	Р	Ю		Г		К								
ГРАНИЦА		Г		АНГАРА										

Айболит
Здоровье Медицина Жизнь
Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

Пригодится

ПЯТКИ КАК У РЕБЁНКА

Возьмите 1 стакан подсолнечного масла, немного пчелиного воска и большую луковицу. Лук мелко порежьте и обжарьте в масле до золотистого цвета. Выньте лук, добавьте в масло немного воска и еще немного прокипятите. Остудите смесь и перелейте ее в банку, чтобы получилось без осадка. Затем распарьте пятки, намыльте их, натрите пемзой, смойте, насухо вытрите и намажьте смесью. Сделайте это на ночь, а затем наденьте носки.

ВЕСНОЙ НЕ УМЫВАЙТЕСЬ ВОДОЙ

Весной кожа может воспалиться от ветра и аллергии на цветущие растения. В этом случае неделю не умывайтесь водой. Замените ее молоком (можно смешать его в равных количествах с кипяченой водой) или отваром ромашки. При остром воспалении в течение 5 дней делайте маски из теплого растительного масла, смочив в нем марлю, сложенную в 4 слоя. Поверх марли положите полотенце, чтобы дольше держалось тепло. На нос и веки марлю с маслом не кладите. Через 5 дней такие маски продолжайте делать 2 раза в неделю, пока кожа не восстановится.

Наведите порядок в косметичке

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СРОКОВ ХРАНЕНИЯ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ.

Примерно раз в полгода, когда делаете генеральную уборку в квартире, возьмите за правило разобраться и с косметикой. Дело в том, что срок хранения косметики «не резиновый», и когда он заканчивается, она становится опасной для здоровья.

Внимательно осмотрите каждую баночку и тюбик. Обычно на упаковке стоит дата — срок допустимого использования. Если он истек, без сожаления отправляйте косметику в мусоропровод. Врачи советуют не рисковать и придерживаться определенных сроков хранения косметических средств.

Например, гель для душа, лосьон или молочко для тела хранятся 2 года, крем для рук с витамином А — не более 3 лет, антибактериальный гель для рук — 2 года. Только рассыпчатая пудра не имеет срока годности — может храниться до бесконечности. Компактная обычно рассчитана производителями на 2 года пользования, потом она может стать опасной для кожи. Жидкий тональный крем, какой бы дорогой ни был, хранится всего полгода. Не больше! Губная помада в тюбике может оставаться полноценной до 2 лет, однако если она растрескалась, стала скатываться на губах, выбрасывайте сразу же. Она становится токсичной, и кожа губ может серьезно пострадать. Жидкая помада или блеск для губ требуют замены не более чем через полгода. Контурный карандаш для губ и подводки глаз хранится 3 года. Тушь для ресниц, если ею пользоваться долго, может вызвать конъюнктивит — меняйте ее каждые 3 месяца. Компактные румяна могут прослужить до 3 лет. Тени для глаз сохраняют свои качества до 3 лет, если же они изменили вдруг свой цвет, немедленно выбрасывайте их. Лак для ногтей имеет наибольший срок годности — 4 года. Однако если он загустел, не пытайтесь добавлять растворитель — выбрасывайте, иначе испортите ногти. Кисти и аппликаторы для пудры, румян нельзя носить в косметичке, а нужно хранить в стаканчике. Еженедельно мойте их мылом. При жирной, склонной к угревой сыпи коже мойте кисти и аппликаторы ежедневно.

О. Г. Шляхова, врач-дерматолог

На все случаи жизни

● **Подтягивающая маска для лица.** 1 банан, 1 чайн. ложка молока. Разомните банан вилкой, смешайте с молоком и нанесите смесь на лицо на 20 минут. Затем смойте теплой водой. Маска подходит для сухой кожи.

● **Ванночки для шершавой кожи на локтях.** Локтям достается не меньше, чем нашим рукам. Привести их в порядок помогут ванночки из сока кислой капусты, которые надо делать 2 раза в неделю. После ванночки смажьте руки жирным кремом.

● **Шоколадный бальзам для губ.** На дорогие скрабы и кремы нет денег? Возьмите 5 г сливочного масла (примерно чайную ложку), подержите его вне холодильника до мягкого состояния (но чтобы не текло) и перемешайте с маслом чайного дерева и квадратиком молочного шоколада. Наносите бальзам на губы ежедневно перед сном.

Высокая подушка

Кошмар косметолога — это сон лицом в высокую подушку при закрытой форточке. Недостаток кислорода, зажатая шея, отеки — все это способствует раннему возникновению морщин.

Если уж вам удобно спать на животе, старайтесь вытягивать подбородок и выпрямлять шею. Приучайте себя к такому положению постепенно. Это не очень просто, но возможно. Чем раньше вы начнете спать правильно, тем дольше сможете хвастаться гладкой кожей шеи и декольте, кроме того, забудете об утренних отеках и помятости. Резко менять ночные привычки не стоит. Сначала немного приоткрывайте форточку. При этом можно закутываться как угодно тепло — главное, чтобы вы дышали чистым ночным воздухом. С подушкой нужно тоже действовать постепенно. Подберите сначала чуть менее высокий вариант или вместо двух подушек оставьте одну. И шаг за шагом переходите на более плоские.

Сезонные проблемы — *Советы косметолога*

Сохраним кожу рук молодой

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ РУКИ НЕЖНЫМИ, РАБОТАЯ В САДУ И НА ОГОРОДЕ, ПОСТОЯННО ЗАЩИЩАЙТЕ И УКРЕПЛЯЙТЕ ИХ.

Пользуйтесь плотными рукавицами или хлопчатобумажными перчатками. Прежде чем надеть перчатки и после того, как снимите их, обязательно вымойте руки теплой водой и намажьте питательным кремом или растительным маслом. Восстанавливайте свежесть и нежность кожи целебными процедурами.

За час до сна мойте руки теплой водой и оборачивайте салфетками, смоченными в подогретом растительном масле. Через час масляные компрессы снимите, а излишки масла сотрите бумажными салфетками (руки не мойте).

Утром и вечером протирайте кожу размятыми ягодами красной, черной смородины или клюквы, а через 5 минут хорошенько вымойте руки теплой водой и натрите кусочком свежего или соленого сала.

Дважды в неделю надевайте на ночь хлопчатобумажные перчатки, предварительно обильно смазав кожу рук питательным кремом. Чтобы руки не отекали, растирайте их по вечерам смесью из 1 ст. ложки скипидара и 2 ст. ложек касторового масла (разогрейте масло на водяной бане, затем добавьте в скипидар).

Размягчайте загрубевшую кожу компрессами: обмакните кусочек марли в смесь глицерина, воды, одеколона (по 1 ст. ложке) и нашатырного спирта (1 чайн. ложка), наложите на кожу и наденьте сверху целлофановый пакет или перчатки. Через полчаса снимите компресс и сполосните руки прохладной водой.

Только чистая кожа рук может усвоить питательные вещества. Используйте для мытья рук жидкое мыло или теплую воду с отрубями (насыпьте 1/2 стакана отрубей в 2 л теплой воды и настаивайте в течение 5—10 минут).

Сильно потемневшие от травы руки можно отбелить с помощью кашицы из вареного молодого картофеля, лимонного сока и молока, взятых в равных пропорциях, или смесью томатного сока с перекисью водорода (в 1 ст. ложку сока добавьте несколько капель перекиси).

О. А. Филоненко, врач-косметолог

Ухаживаем за ногтями

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить, делая ежедневно ванночки из теплого растительного масла, в которое добавлено несколько капель лимонного сока. После ванночки вытрите кисти салфеткой и несколько часов не мочите их. Спустя неделю руки станут гладкими, а ногти крепкими. Ванночки можно делать 1—2 раза в неделю. Также ломкие ногти можно в течение 7—10 дней протирать ломтиком лимона. Это укрепляет ногтевую пластинку, очищает потемневшие ногти, придает им блеск. И еще один совет. Делая маникюр, добавьте в теплую воду ванночки немного лимонного сока. Кожа около ногтей при этом размягчается и легко удаляется.

ООО "Здоровье нации" ОГРН1087746084073; Адрес: 127287, Москва, ул. Петровско-Разумовский пр., д.29,стр.1.

ЯПОНИЯ ПОБЕЖДАЕТ ДИАБЕТ!

Сенсационное открытие японских ученых позволило значительно повысить качество жизни больных диабетом, направляя их к излечению...

По данным Всемирной Диабетической Федерации (IDF) на сегодняшний день официальное количество больных сахарным диабетом составляет более 200 млн человек. Каждый день в мире диагностируется 3200 случаев заболеваний, каждые 10 секунд от диабета умирает 1 человек, 66 больных лишаются зрения, 153 теряют конечность... Сегодня сахарный диабет занимает третье место в списке смертельных заболеваний после рака и болезней сердечно-сосудистой системы. К 2025 году прогнозируется многократное увеличение количества заболевших.

Сахарный диабет — это очень коварное заболевание, которое может возникнуть в любой момент, протекает практически бессимптомно и приводит к тяжелым осложнениям. Если вы неправильно питаетесь, злоупотребляете сладким, алкоголем, имеете лишний вес, испытываете стрессы, повышенные эмоциональные и физические нагрузки, имеете возрастные заболевания или перенесли операцию, — вы в группе риска!

Сахарный диабет опасен тем, что затрагивает весь организм: поражает зрение, суставы, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, сердечно-сосудистую и мочеполовую системы, резко обостряет течение уже имеющихся хронических заболеваний. Но самое опасное у диабета — это его тяжелые осложнения, чаще всего приводящие к инвалидности и гибели.

Если проблема сахарного диабета уже коснулась вас, не отчаивайтесь, выход есть! Его нашли японские ученые — это безопасное и эффективное решение — нутрицевтик «Экстракт Тоути». Он разработан японской компанией Nippon Supplement Inc. и университетом Хоккайдо.

Лечение сахарного диабета в Японии принято проводить с помощью рационального питания и группы нутрицевтиков, к которым относятся и препарат «Экстракт Тоути», обладающий инсулиноподобным действием. В отличие от биологически активных добавок, нутрицевтики обязательно проходят многочисленные клинические испытания и исследования, а значит, отвечают современным стандартам качества и безопасности.

«Экстракт Тоути» — 100% натуральный препарат. Главный ингредиент в нем — ингибитор альфа-глюкозидазы — биологически активное вещество Тоутитрис®, которое улучшает обмен веществ организма и препятствует повышению уровня сахара в крови. «Экстракт Тоути» имеет белковую структуру и воздействует на организм на молекулярном уровне. Он не вызывает никаких побочных эффектов — и это очень важно! Воспринимается организмом абсолютно органично, воздействует мягко и не наносит вреда ЖКТ. «Экстракт Тоути» обладает длительным, а не разовым эффектом.

Принимая препарат, вы можете не беспокоиться о передозировке — она полностью исключена! Это подтверждено клиническими исследованиями.

«Экстракт Тоути» стимулирует выработку клеток, помогающих организму правильно воспринимать и перерабатывать глюкозу. За счет этого стабилизируются обменные и эндокринные процессы. Препарат помогает облегчить течение болезни, нормализует количество сахара и холестерина в крови. В этом смысле «Экстракт Тоути» сегодня можно считать идеальным препаратом для пациентов с диагнозом сахарный диабет.

Фактически он существенно замедляет, если не останавливает совсем диабетические осложнения, делая вас более свободными, а вашу жизнь легче!

Получить полную квалифицированную консультацию и заказать японский препарат «Экстракт Тоути» сегодня можно только в Центре «Здоровье Нации», имеющем эксклюзивное право на его распространение на территории Российской Федерации. Телефон:

(495)
661-97-27

При заказе индивидуального курса вас ждут скидки и подарки!

Реклама С 66

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ 77.99.23.3.У.9160.8.06

Одобрен и рекомендован Министерством здравоохранения, труда и народного благосостояния Японии. После приёма курса препарата «Экстракт Тоути» нормализация сахара крови наблюдалась у 82% человек! «Экстракт Тоути» - источник ингибитора альфа-глюкозидазы. Исследования «Экстракта Тоути» проводились в Японии, США и России. СГР №77.99.23.3.У.9160.8.06 www.touti.ru